

Lebensqualität: Das Gute im Blick behalten

Anhaltende Unzufriedenheit erfordert eine Auseinandersetzung mit den Ursachen – sich selbst und dem Umfeld zuliebe.

Wer kennt sie nicht? Die Tage, an welchen alles schlecht ist, man mürrisch und gereizt ist. Einen kurzen Durchhänger zu haben, das ist nichts Dramatisches. Wenn aber der Zustand anhält und sich nicht bessert, dann ist es eher eine tiefere Unzufriedenheit, die einen erfasst hat. Wenn eine Person über längere Zeit unzufrieden ist, dann ist das nicht nur für sie schwierig, sondern auch für den Partner, die Familie, ja sogar für das ganze soziale Umfeld.

Die Begleiterscheinungen der Unzufriedenheit sind oftmals Unwohlsein, Unruhe, anderen gegenüber aggressiv sein, den anderen nichts mehr geben, Ungeduld, an anderen herumnörgeln, Selbstmitleid und Lustlosigkeit. Es kann sein, dass die betroffene Person einfach einen Schuldigen in ihrem näheren Umfeld sucht und so von ihrer persönlichen Situation ablenken will. Das ist ein einfacher Weg, aber kein guter.

Zahlreiche Gründe

Die Ursachen von Unzufriedenheit liegen in uns selbst, in unserer Einstellung. Deshalb ist es besser, wenn der persönlichen Unzufriedenheit auf den Grund gegangen wird. Nur so kann die Situation verändert werden. Es gibt viele verschiedene Gründe, wieso eine Person mit ihren Lebensumständen unzufrieden ist.

Negative Lebenseinstellung: Die eigene Einstellung zum Leben ist negativ geprägt. Vielleicht bereits seit der Kindheit durch Wortlaute wie «Das kannst du nicht», «Streng dich mehr an» oder «Gib dir doch endlich einmal mehr Mühe».

Fokus auf neuen Besitz: Manchmal sieht man nur das, was noch nicht da ist, anstatt das, was man schon hat. Wenn jemand so denkt, dann ist er solange unzufrieden, bis das Objekt der Begierde im eigenen Besitz ist. Meistens dauert die Freude über den Neuerwerb nicht lange an, weil bereits das nächste Objekt der Begierde ins Auge gefasst wird.

Konzentration auf die falschen Dinge: Oftmals liegt der Fokus auf den Dingen, die nicht gut oder falsch laufen. So kann schnell der Blick verloren gehen für die Chancen, die der Alltag bieten könnte.

Alles muss perfekt sein: der Partner, die Kinder, der Betrieb, die Maschinen, der Garten, das Auto. Alles muss perfekt sein. Das ist jedoch nicht realistisch.

Negative Sichtweise auf die eigene Situation und andere: Manche Personen sehen in anderen Menschen wie zum Beispiel im Partner mit der Zeit nur noch die Fehler und weniger die Stärken. Auch persönlich weiss man immer, was alles falsch läuft. Was richtig ist, nimmt man als selbstverständlich hin und schenkt dem zu wenig Beachtung.

Ewiges Vergleichen mit anderen: Im Alltag wird permanent mit anderen verglichen, die auf den ersten Blick alles besser und schöner haben. Vielleicht trägt jedoch der Schein.

Überzogene Ansprüche: Unrealistischen Ansprüchen gerecht werden zu wollen, ist ein ewiger Kampf und zehrt an den Ressourcen.

Mangelnde Wertschätzung gegenüber sich selbst: Mögliche Gründe könnten ein falsches Selbstbild und eigene überzogene Ansprüche sein.

Keine Veränderung: Der Mut fehlt, eine unzufriedene Situation zu ändern.

Überforderung: Eine Person kann den hohen Ansprüchen des Umfeldes nicht gerecht werden. Sie fühlt sich fehl am Platz.

Unzufriedenheit annehmen

Das Gefühl von Unzufriedenheit ist zwar nicht angenehm, aber es kann auch ein Antrieb sein, etwas zu verändern. Es ist also wichtig, dass zu diesem Gefühl der Unzufriedenheit Ja gesagt wird und dass dieser Zustand nicht als negativ wahrgenommen wird. Dann gilt es, zu überlegen, wieso dieser Zustand von Unzufriedenheit gefühlt wird. Was stört im eigenen Leben? Was müsste sich verändern? Wer oder was könnte dabei helfen, diese persönliche Unstimmigkeit zu verändern?

Anschliessend gilt es, einen Plan zu entwickeln. Der Plan und das erwünschte Ziel sollten jedoch realistisch und umsetzbar sein. Nur so ist es auch möglich, diesen zu verwirklichen. Dies funktioniert zum Beispiel, wenn eine Person mit ihrem Erscheinungsbild nicht zufrieden ist oder vielleicht eine Wohlfühloase im Garten braucht, um ausgeglichener zu werden. - Andere Gründe für Unzufriedenheit sind weniger einfach zu beseitigen.

Sich an guten Dingen freuen

Vielleicht ist ein Landwirt unzufrieden, weil er sich immer erträumt hat, wie er später den Betrieb mit seiner Frau und den Kindern bewirtschaften wird. Nun findet er einfach seine grosse Liebe nicht. Wenn er also glaubt, er könne nur glücklich sein, wenn er eine Partnerin und Kinder habe, dann kann es sein, dass er dauerhaft unglücklich und unzufrieden ist. Das ist eine schwierige Situation. Hier ist es unbedingt wichtig, nicht zu sehen, was man alles nicht hat. Viel wichtiger ist es, sich vor Augen zu führen, was alles im eigenen Leben toll ist, und sich daran freuen.

Wer sich regelmässig vor Augen führt, wie viele wertvolle Schätze er bereits besitzt, und nicht immer das ersehnen möchte, was noch fehlt, wird mehr Glück und Zufriedenheit erfahren – selbst dann, wenn nicht alles nach Wunsch läuft.



Wer hin und wieder seinen Fokus auf die guten Dinge und die eigenen Schätze richtet, erfährt mehr Zufriedenheit und Glück.

Schüpfheim, 17.03.2017

Kontakt

BBZN Schüpfheim, Klosterbüel 28, 6170 Schüpfheim, www.bbzn.lu.ch
Andrea Bieri, 041 485 88 40, andrea.bieri@edulu.ch