

# Zwölf Möglichkeiten, sich das Leben leichter zu machen

## 1. Simplify your life

Halten Sie Ordnung, aber seien Sie nicht pingelig. Denken Sie an die 80/20 Regel: mit 20% des Arbeitsaufwandes hat man oft schon 80% des Ergebnisses erreicht, die restlichen 20% verbrauchen ungeheuer viel Energie. Erledigen Sie die Dinge gleich, die man sofort erledigen kann. Aufschieben zehrt an der Energie. Hier gilt: Arbeiten, zu denen man keine Lust hat, dauern halb solange wie geplant, Dinge die man zwischendurch erledigen möchte, dauern doppelt so lange. Beim Kauf eines Gebrauchsgegenstandes auch bedenken, wo er verwahrt wird, was man statt dessen entsorgen kann und ob man sich in die Bedienung einarbeiten muss. Alles was Sie in den letzten vier Jahren nicht in der Hand gehabt haben, brauchen sie nicht.

## 2. In der Ruhe liegt die Kraft

Bereits Kleinkinder lernen, sich in schwierigen Situationen auch wieder selbst zu beruhigen. Wenn Sie sich aufregen, regen Sie sich auf und schaden nur sich selbst. Schonen Sie ihre Kräfte. Sehen sie lieber über einen Fehler des anderen hinweg. Gehen Sie ökonomisch mit Ihren Kräften um.

## 3. Schützen Sie sich vor schädlichen Emotionen

Sicher, jeder ist mal wütend und ärgert sich. Aber achten Sie darauf, dass Sie Ihre Emotionen wieder umwandeln: die Tugend der Wut ist die Güte, die der Angst die Zuversicht. Wer sehr lange in einem Emotionszustand verharrt, schädigt langfristig auch seinem Organismus.

## 4. Sind Sie eine "high-expressed emotions"- Person?

Streiten Sie viel, geht es bei Ihnen immer hoch her? Vermeiden Sie in Beziehungen feindselige, nörgelnde und negative Äusserungen. Negative (aber auch positive) Emotionen verbreiten sich rasant in der Familie. Vermeiden Sie Sätze mit „immer“ und „nie“. Reden sie über aktuelle Anlässe, nicht über Vergangenes. Bleiben Sie ruhig. Für jede Aufregung braucht das Adrenalin-system einen Tag, bis der Körper wieder normal funktioniert. Wenn Sie sich dreimal die Woche aufregen, ist der Organismus sechs Tage mit dem Abbau des übermässigen Adrenalins beschäftigt. Also höchstens einmal in der Woche aufregen.

## 5. Die Kraft des Mitgefühls

Kein menschliches Gefühl ist so stark wie das Mitgefühl. Erleben Sie, wie sich dieses warme Gefühl in Ihnen ausbreitet, wenn Sie jemandem etwas Gutes tun, etwas verschenken oder großzügig sind. Sie helfen anderen - und gleichzeitig tun Sie etwas Gutes für sich selbst.

## 6. Zwingen Sie sich gelegentlich zu einem Lächeln

In der Psychologie weiß man heute, dass unsere Gefühle eine Rückkopplung des Aktivitätszustandes unserer Muskeln sind, das heisst, wenn unsere Muskeln angespannt sind, sind wir auch angespannt. Wir können auch nicht fröhlich sein, wenn wir ein trauriges Gesicht machen, ja wir können nicht einmal eine Rechenaufgabe lösen, wenn wir ganz dumm in den Spiegel schauen. Mit einem Lächeln geht manches schon viel besser.



## 7. Über das Nein-Sagen

Viele Menschen haben Probleme, jemandem etwas abzuschlagen oder Nein zu sagen. Eine ehrliches Nein hält aber jede Beziehung aus. Viele formulieren ihr Nein oft aus Unsicherheit aggressiv oder verletzend. Bleiben sie lieber freundlich und selbstsicher. Ein ehrliches Nein kann oft sehr gütig sein.

## 8. Schwierige Situationen entstehen im Kopf

Ob das Glas halb voll oder halb leer ist wird in unserem Kopf beurteilt. Unsere Emotionen folgen dem EEE-Schema: Ereignis-Einschätzung-Emotion. Es ist allein unsere Einschätzung, ob wir einen Tag schön finden oder verregnet oder zu heiss. Vermeiden Sie negative Aussagen. Suchen Sie Sätze, die dasselbe aussagen, nur positiv formuliert. Sie werden sehen, es geht Ihnen besser.

## 9. Bleiben Sie in Bewegung

Probieren Sie Neues aus. Kochen sie neue Gerichte, nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit, überraschen Sie Ihren Partner mit Blumen oder einem gemeinsamen Wochenende, kaufen Sie sich einmal andere Kleider. Holen Sie sich Anregungen von außen. Die Buntheit des Lebens ist die Nahrung für den Alltag.

## 10. Weniger ist oft mehr

Wenn Sie zwei Jobs haben, in vier Vereinen aktiv sind, drei Kinder und einen Garten zu betreuen haben, dann sollten Sie überlegen, ob Sie allem gerecht werden können. Reduzieren Sie Ihre Anforderungen. Wer viel tut, muss sich auch wieder erholen. Wer An-Spannung erlebt, braucht in gleichem Masse auch wieder die Ent-Spannung.

## 11. Vernetzung

Pflegen Sie die Beziehungen zu Freunden und Verwandten. Gerade junge Familien mit Kindern und anstrengender Arbeit verlieren in dieser Zeit oft den Kontakt zu alten Freunden. Halten Sie den Draht für die späteren Jahre. Wenn die Kinder aus dem Haus sind ist man auf diese Kontakte wieder angewiesen. Nutzen Sie e-mail oder das Telefon. Oft reicht schon ein Anruf alle paar Wochen. Man muss sich nicht immer treffen. Die grösste Bedrohung im Alter ist die Ein-samkeit und die Depression. Halten und suchen Sie Kontakte, gehen Sie nach aussen, bleiben Sie geistig aktiv, bringen Sie ihr Lebenswissen ein. Junge Menschen sind oft dankbar über Ihre Hilfe.

## 12. Schärfen Sie ihr Selbstbewusstsein

Wer seine Selbstsicherheit nicht trainiert, macht sie stumpf. Zwingen Sie sich ab und zu in großen Versammlungen das Wort zu ergreifen. Sagen sie genau das, was sie beim Hinausgehen ihrem Nachbarn sagen würden. Lassen Sie sich in einem Laden beraten, auch wenn Sie nichts kaufen wollen. Gehen Sie in ein Lokal alleine, aufrecht und selbstbewusst. Merke: Der Muskel der nicht trainiert wird, wird schwach.

**Und außerdem:** Kinder lachen am Tag im Durchschnitt 180 mal, Erwachsene nur noch vier mal. Also: nehmen sie die Dinge leichter und vor allem humorvoller!