

# 5 Minuten am Tag

Das Tagebuch

© des Titels »5 Minuten am Tag« (978-3-7423-0127-7)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

© des Titels »5 Minuten am Tag« (978-3-7423-0127-7)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**Zufriedenheit bringt auch in der Armut Glück.  
Unzufriedenheit ist Armut, auch im Glück.**

*Konfuzius*

# Das Glück der Zufriedenheit

Glücklich wollen wir sein, das ist unser höchstes Lebensziel. Doch dass das Glück nicht einfach so vorbeikommt und an der Tür klopft, das haben wir inzwischen gelernt – manche von uns auf die harte Tour. Deshalb sind wir auch bereit, uns für unser Glück anzustrengen. Unser Leben ist geprägt vom ständigen Streben nach dem, was uns endlich und endgültig glücklich machen wird.

Doch was wäre das eigentlich?

Endlich genügend Geld zu haben? Erstaunlicherweise verraten zahlreiche Glücksstudien, dass es am Geld nicht zu liegen scheint. Überraschenderweise landen immer wieder Länder wie Bangladesch, Aserbaidschan, Philippinen oder Indien ganz weit vorne in den Glücksrankings. Das liegt möglicherweise an einer ganz anderen Einstellung zum Leben, mag man da einwenden. Dass aber auch in Mitteleuropa Geld nicht unbedingt zur Glückserwartung beiträgt, verrät die Aussage, die Christine Nöstlinger einer ihrer Figuren in den Mund legt, der briefeschreibenden Oma, die erkennt: Wer nur viel Geld hat, muss sich nur Gedanken darüber machen, wem er das Ganze vererbt. Da hat sie lieber weniger Geld.

Schön und gut, wenn es nicht das liebe Geld ist, wäre es dann ein besseres Aussehen? Wenn ich endlich nicht mehr diesen Rettungsring mit mir herumtragen müsste, wenn ich nicht mehr diesen Zinken im Gesicht stehen hätte, dann, ja dann, wäre ich endlich ein glücklicher Mensch? Sicher? Oder würde uns dann nicht nur etwas anderes einfallen, das nur noch geändert werden müsste, damit wir wirklich »perfekt« sind?

© des Titels »5 Minuten am Tage (978-3-7423-0127-7)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Das waren jetzt auch ein bisschen oberflächliche, äußerliche Dinge, aber die Liebe, ja, die Liebe, wenn man die gefunden hat, dann fängt doch das Glück so richtig an. Aber auch das ist nur bedingt so richtig. Denn wieso sollte uns die Liebe denn glücklicher machen? Vom ersten Hormonrausch einmal abgesehen? Was ändert denn ein Partner daran, wenn wir mit uns, mit der Welt, mit unserem ganzen Sein unzufrieden sind? Bestenfalls schlagen wir ihn damit nicht in die Flucht – glücklich wird er uns jedoch sicherlich nicht machen, denn das müssen wir schon vorher sein. Niemand sonst kann uns glücklich machen, außer wir selbst.

Wenn aber das Glück nun da wäre, wie würde es sich anfühlen? Hier kommt die große Ernüchterung: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Glück nur ein zwischenzeitlicher Zustand ist. Etwas, das sich einstellt, wenn sich unsere Situation, unsere Emotionen ändern. Wenn sich die Lage erst einmal beruhigt hat und nichts Besonderes mehr ist, dann ist es mit den großen Glücksgefühlen auch schon vorbei.

Eine verfahrenere Situation, nicht wahr?

Aber da gibt es ja noch etwas, das von Dauer sein und das wirklich jeder von uns erreichen kann:

Zufriedenheit.

Zufriedenheit heißt zunächst ja schlichtweg, dass man mit dem zufrieden ist, was man hat. Bedeutet das wiederum, dass man sich einfach zurücklehnen und einreden muss: »Das passt schon so, wie es ist«, und dann ist alles gut?

Leider ist es nicht ganz so einfach.

Tatsächlich ist der erste Schritt zu mehr Zufriedenheit, sich selbst immer wieder bewusst zu machen, was man eigentlich hat. Und das ist gar nicht so einfach, denn: Es fällt uns schwer, Dinge wertzuschätzen, wenn diese für uns schon zu einer Selbstverständlichkeit geworden sind. Um zufriedener zu sein, müssen wir uns immer wieder bewusst machen, was für uns schon eine Selbstverständlichkeit geworden ist. Wir dürfen nicht über das klagen, was wir nicht haben, sondern sollten dankbar sein für das, womit wir beschenkt wurden. So schrieb der italienische Dichter, Essayist und Philologe Giacomo Graf Leopardi:

»Ich habe geweint, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich einen traf, der keine Füße hatte.«

Was könnten solche Dinge sein, die man nicht mehr bemerkt, aber für die man dankbar, mit denen man zufrieden, sein sollte?

Hier ein paar Vorschläge: Ich kann laufen, denken, sprechen, bin relativ gesund, habe Freunde, Familie, möglicherweise einen Partner, einen Beruf, der die Miete zahlt und das Essen auf den Teller bringt. Ich kann ins Kino gehen, in den Urlaub fahren, *Sportschau* schauen ...

## **Wofür bin ich dankbar?**

Doch, sich bewusst zu machen, was man hat, ist nur der erste Schritt. Der zweite ist der ständige Kampf gegen die Unzufriedenheit. Wir sind unzufrieden, weil wir schlichtweg neidisch sind, wenn wir uns mit anderen vergleichen. Wir sind unzufrieden, weil wir nicht bekommen, was wir wollen. Wir sind unzufrieden, weil wir mit Dingen »gestraft« sind, die wir nicht verdient haben ...

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit seinem Dasein zu hadern. Wer sich intensiver damit auseinandersetzen möchte, dem sei die *Anleitung zum Unglücklichsein* von Paul Watzlawick ans Herz gelegt, die zwar schon über dreißig Jahre alt ist, aber noch immer von überraschender Aktualität.

Gegen diesen Hang zur Unzufriedenheit anzukämpfen, das ist die zweite Herausforderung auf unserem Weg zu mehr Zufriedenheit. Und es wird nicht leicht sein, diese zu bewältigen. Hier ein paar Strategien, die dabei vielleicht helfen können:

### **1. Ist das Gras auf der anderen Seite denn tatsächlich so viel grüner?**

Wenn wir uns mit anderen Menschen vergleichen, sehen wir häufig nur, was diese uns voraushaben – aber versuchen wir doch, die Situation unserer Mitmenschen objektiv zu erfassen. Ist ihr Dasein wirklich perfekt? Sicherlich gibt es irgendetwas, was uns jetzt ein Dorn im Auge wäre, käme eine Fee und böte uns an, das Schicksal zu tauschen. Und dann würde uns bestimmt unser altes Leben gleich viel besser gefallen ...

### **2. Hat es uns wirklich so schlimm getroffen?**

Gerade wenn wir mit der Vergangenheit hadern, lohnt es sich, diese Frage einmal zu stellen. Natürlich ist es hart, dass es damals mit dem Studienplatz nicht geklappt hat, sicherlich war der Unfall vor ein paar Jahren ein heftiger Einschnitt – aber haben wir nicht etwas daraus mitnehmen können? Und war vielleicht der neue Weg, den wir einschlagen mussten, sogar besser? So rückblickend betrachtet?

### **3. Was kann ich tun, um die Situation, mit der ich nicht zufrieden bin, zu ändern?**

Das ist nur ein scheinbarer Gegensatz zur Vorgabe, mit seinem Dasein zufrieden zu sein. Denn Zufriedenheit heißt nicht nur, das anzunehmen, was man bekommen hat, sondern die eigenen Möglichkeiten realistisch einzuschätzen und sein Möglichstes dazu beizutragen, diese auch zur Entfaltung zu bringen. Schon der Versuch kann unsere Zufriedenheit steigern – eben indem er uns das Bewusstsein vermittelt, dass wir nicht irgendwelche Spielfiguren auf dem Schachbrett des Schicksals sind, sondern selbst entscheiden können. Das Gelassen-

heitsgebet, das wir alle mit Sicherheit schon Hundertausende von Malen gehört haben, bringt das ganz gut auf den Punkt:

**Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.**

Und Zufriedenheit heißt eben auch, dass wir nicht nur zufrieden mit dem sind, was wir haben, sondern dass wir das, was wir haben, auch nutzen, um unseren Beitrag zu einer Welt, wie wir sie uns erhoffen und wünschen, zu leisten. Das heißt nicht, dass wir uns aufreiben und verbittert sterben, weil die Welt noch immer nicht der perfekte Ort zum Leben geworden ist.

Nein!

Das heißt vielmehr, zu erkennen, wann wir etwas tun können – und wann eben nicht.

Und das bezieht sich nicht nur auf unser eigenes Leben, sondern auch auf das unserer Mitmenschen. Zufriedenheit und Gelassenheit im Umgang mit unseren Mitmenschen heißt zum einen, sie anzunehmen, nicht zu hadern, sich in ihr Handeln und ihr Denken einzufühlen. Im schlimmsten Fall hilft es, sich zu denken: »Wenn ich nur noch vier Wochen zu leben hätte, würde ich mich jetzt über diesen Menschen aufregen?« Und wenn das nicht hilft, dann möglicherweise diese Fragestellung: »Wenn *dieser Mensch* nur noch vier Wochen zu leben hätte, würde ich mich jetzt über diesen Menschen aufregen?« Denn dann hätten wir plötzlich viel mehr Verständnis und Geduld mit diesem armen, unglücklichen Menschen. Zum anderen aber heißt es, in einem vernünftigen Rahmen auf diese Menschen Einfluss zu nehmen. Das Gespräch zu suchen. Verbesserungen in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen anzustreben.

© des Titels »5 Minuten am Tage« (978-3-7423-0127-7)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Was aber geschieht, wenn all das nicht weiterhilft? Wenn du das Gefühl hast, mit den Rückschlägen in deinem Leben nicht mehr umgehen zu können? Für solche Situationen ist es wichtig, einen Leuchtturm im Leben zu haben – etwas, an dem man sich orientieren kann, auch in stürmischen Zeiten. Das kann der Glaube sein, das können Freundschaften oder der Familienzusammenhalt sein. Wichtig jedoch: Es muss etwas sein, das dir auch in finsternen Zeiten den Weg leuchtet.

## **Was ist wirklich wichtig im Leben?**

Ist das nicht alles Selbstbetrug? Diese ganze Zufriedenheitssache? Denn manchmal sind die Dinge eben einfach scheiße. Und dann kann man doch zurecht sagen: Das stinkt zum Himmel. Das ist Mist.

Nun, vor vielen Jahren hat der französische Philosoph Blaise Pascal einmal etwas vorgeschlagen, was heute noch als die sogenannte Pascalsche Wette bekannt ist. Er meinte, dass es eigentlich nur Vorteile hat, voller Hoffnung an Gott zu glauben. Wenn wir nämlich am Ende sterben und es gibt Gott, dann haben wir Recht behalten und alles richtig gemacht. Wenn wir aber sterben und es gibt keinen Gott, dann hatten wir wenigstens unser Leben lang ein gutes Gefühl.

Religion hin oder her – es ist eine Wette, bei der man nur gewinnen kann.

Orientieren wir uns also daran – für eine ganz andere Wette: eine Zufriedenheitswette. Wenn ich mein ganzes Leben lang in der Überzeugung lebe, dass mir ein Leben geschenkt wurde, mit dem zufrieden zu sein es sich lohnt, dann habe ich nämlich genauso wenig zu verlieren. Entweder falle ich am Ende einfach tot um, dann habe ich alles richtig gemacht und war mein Leben lang zufrieden, oder aber jemand legt mir tatsächlich eine Excel-Tabelle vor, in der genau dargestellt wird, dass ich eigentlich unterdurchschnittlich vom Leben behandelt wurde und überhaupt keinen Grund habe, zufrieden zu sein. Nun, dann habe ich ja immer noch genug Zeit, mich zu ärgern – wenigstens



waren dann die letzten sieben, achtzig Jahre von einer gewissen Ausgeglichenheit geprägt.

So viel nun zur Theorie. Wie lässt sich das alles denn nun in einem Tagebuch umsetzen? Wie kann ich mit nur 5 Minuten am Tag zufriedener werden?

© des Titels »5 Minuten am Tag« (978-3-7423-0127-7)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# So funktioniert dieses Buch

Wie der Name dieses Tagebuchs schon sagt, geht es darum, dass du dir morgens und abends fünf Minuten Zeit nimmst, um dich mit Fragen auseinanderzusetzen, die dich auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit jeden Tag ein Stückchen voranbringen werden.

© des Titels »5 Minuten am Tag« (978-3-7423-0127-7)  
2017 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Morgens ☀

Wann genau du dir diese fünf Minuten nimmst, ist nicht entscheidend. Früh morgens im Bett, gleich nach dem Aufstehen? Beim Frühstück? Auf dem Weg zur Arbeit? Wichtig dabei ist nur, dass du dir wirklich jeden Morgen diese fünf Minuten nimmst und dich auf die Fragen einlässt. Versuche, eine Routine zu finden – das Ausfüllen des Tagebuchs sollte so selbstverständlich werden wie das morgendliche Zähneputzen.

## Zitat

Bevor du aber zu diesen Fragen kommst, findest du auf jeder Seite ein Zitat. Manchmal geht es dabei um das Thema Gelassenheit, Geduld, Zufriedenheit – manchmal aber auch um ganz andere Themen, zum Beispiel um Dinge, die du in deinem Leben vielleicht nicht genug wertschätzt, derer du dir vielleicht gar nicht wirklich bewusst bist. Nimm diese Zitate jeden Tag als kleinen Denkanstoß und Inspiration.

## **Deshalb freue ich mich auf diesen Tag**

Nach dieser Übung zur Einstimmung geht es um die erste Frage: Weshalb freust du dich auf diesen Tag? Überlege, welche Verheißungen dieser Tag mit sich bringt. Was daran ist großartig? Warum ist das so? Der Tag bringt eine Prüfung? Ein schwieriges Gespräch? Versuche, auch hier die positiven Aspekte zu sehen, schließlich ist jede Herausforderung auch eine Möglichkeit, über sich hinauszuwachsen. Anfangs mag das noch schwierig erscheinen, aber im Laufe des Jahres wird sich deine Einstellung Neuem und Unbekanntem gegenüber verändern.

## **So kann ich diesen Tag zu einem gelungenen Tag machen**

Natürlich brauchst du den Tag dennoch nicht einfach so auf dich zukommen zu lassen. Überlege, was dein persönlicher Beitrag sein kann, um diesen Tag zu einem großartigen Tag zu machen. Übernimm dich aber nicht. Bleib im Rahmen deiner Möglichkeiten. Wir streben nicht nach Perfektion, sondern danach, einen kleinen Beitrag zu leisten, mit dem wir zufrieden sein können.

Und nun: Einen guten Start in den Tag!

## **Abends** ☺

Auch abends steht es dir völlig frei, wann du dich mit den verbleibenden Fragen auseinandersetzt. Wenn du in die gemütliche Jogginghose geschlüpft bist? Bevor du beim Schlafengehen das Licht ausschaltest? Auch hier gilt jedoch: Das Ausfüllen des Tagebuchs sollte zu einer festen Routine im Tagesablauf werden.

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 20 \_\_\_\_.

**Der Unterschied zwischen dem richtigen Wort und dem beinahe richtigen ist derselbe Unterschied wie zwischen dem Blitz und einem Glühwürmchen.**

*Mark Twain*



Deshalb freue ich mich auf diesen Tag:

So kann ich diesen Tag zu einem gelungenen Tag machen:



Mit diesen Dingen bin ich heute zufrieden:

Diese Situationen haben mich heute aus der Bahn geworfen:

So werde ich in Zukunft mit solchen Situationen umgehen:

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 20 \_\_\_\_.

**Eigentlich bin ich ganz anders – ich komme  
nur viel zu selten dazu.**

*Ödön von Horváth*



Deshalb freue ich mich auf diesen Tag:

So kann ich diesen Tag zu einem gelungenen Tag machen:



Mit diesen Dingen bin ich heute zufrieden:

Diese Situationen haben mich heute aus der Bahn geworfen:

So werde ich in Zukunft mit solchen Situationen umgehen:

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.20\_\_\_\_\_

**Lebensklugheit bedeutet:  
alle Dinge möglichst wichtig,  
aber keines völlig ernst nehmen.**

*Arthur Schnitzler*



Deshalb freue ich mich auf diesen Tag:

So kann ich diesen Tag zu einem gelungenen Tag machen:



Mit diesen Dingen bin ich heute zufrieden:

Diese Situationen haben mich heute aus der Bahn geworfen:

So werde ich in Zukunft mit solchen Situationen umgehen:

\_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_.20\_\_\_\_\_

**Die tiefsten Erlebnisse,  
das sind nicht unsere lautesten,  
sondern unsere stillsten Stunden.**

*Jean Paul*



Deshalb freue ich mich auf diesen Tag:

So kann ich diesen Tag zu einem gelungenen Tag machen:



Mit diesen Dingen bin ich heute zufrieden:

Diese Situationen haben mich heute aus der Bahn geworfen:

So werde ich in Zukunft mit solchen Situationen umgehen:

**Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind. Aber noch  
mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind.**

*Albert Schweitzer*



Deshalb freue ich mich auf diesen Tag:

So kann ich diesen Tag zu einem gelungenen Tag machen:



Mit diesen Dingen bin ich heute zufrieden:

Diese Situationen haben mich heute aus der Bahn geworfen:

So werde ich in Zukunft mit solchen Situationen umgehen: