



Die Essenz für ein glückliches und zufriedenes Dasein ist die Freude und Lust am Leben. Und Leben heißt miteinander, füreinander und in erster Linie mit und für sich selbst da zu sein und zu sorgen. Denn das Zentrum, von dem entsprechende Energie und Kraft ausgehen, sind wir, unser wahres Selbst. Wenn dieses heil ist, empfinden wir eigene Wertschätzung, Freude und Lebenslust, die von innen nach außen strahlen und wirken kann. So entsteht unser ganz persönlicher gesunder Kosmos mit allem, was dazu gehört: Freude, Befriedigung und Glück, aber auch Wut, Trauer und Angst.

Diesen erstrebenswerten Zustand gilt es zu erhalten, denn normalerweise werden wir mit dieser inneren Grundausstattung geboren. Meist ist es allerdings erforderlich, ihn wieder zu erlernen. Warum? Weil uns dieses natürliche Empfinden aberzogen wird. Unser Gesellschaftssystem funktioniert nämlich auf kontraproduktive Weise, die unser Inneres, unsere Seele verwirrt.

Paradoxerweise haben wir Menschen uns angeeignet, insbesondere in der westlichen

Welt, unsere Selbstliebe mehr und mehr im Außen zu suchen, um zufriedener zu sein. Im Laufe des Lebens distanzieren wir uns durch Einflüsse gesellschaftlicher Werte und Normen und erzieherische Prägungen immer mehr von unserer authentischen, phänomenalen Grundhaltung uns selbst gegenüber, von unserem wahren Ich, d.h. von unseren ursprünglichen, ehrlichen Gefühlen, die unsere echten Bedürfnisse ausdrücken, ohne Angst vor Ablehnung und negativer Bewertung von außen.

Dieses Konzept, uns durch äußere Anerkennung tatsächlich glücklicher zu fühlen, ist jedoch ein Trugschluss. Selbstwert, Akzeptanz, authentisches Wohlbefinden und somit Heilung finden wir am Ende einzig und allein in uns selbst!

Und was Heilsein ausmacht, heißt nicht, „schlechte Gefühle“ auszublenden oder zu verdrängen, sondern diese wahrzunehmen, zuzulassen, zu spüren und zu akzeptieren. Also bedeutet Lebenslust, in der Lage zu sein, die Liebe zu uns, zu anderen und somit zum Leben zu empfinden und weiterzugeben – durch einen guten Umgang mit unseren Gefühlen. Dafür müssen wir uns genau kennen bzw. kennen lernen. Also: „Begegne dir selbst, dann begegnest du der Welt.“ (Buddhistische Weisheit)

Nun möchte ich dir aus meiner psychotherapeutischen Erfahrung und Arbeit 10 Tipps geben, um die Lebenslust zu steigern und in den Alltag zu integrieren. Wer diese beherzigt und bestmöglich umsetzt, wird erleben, wie das Leben um einiges schöner und strahlender werden kann.

**1. Selbstwahrnehmung – Ergründe deine wahren Gefühle und Bedürfnisse** Wenn du unsicher, irritiert, gestresst oder schlecht drauf bist: Halte einen kurzen Moment inne, schließe die Augen und atme tief in den Bauch. Zur Unterstützung kannst du die Hand auf deinen Bauch legen und fühle in dich hinein. Die Atmung ist der schnellste und einfachste Weg, Kontakt mit unseren wahren Gefühlen aufzunehmen. Frage dich zunächst: „Was genau fühle ich jetzt?“ Ist es Zufriedenheit, Freude, Freiheit? Oder eher Frust, Traurigkeit, Anspannung?

Dann ergründe: „Was genau ist mein authentisches Bedürfnis, was brauche ich in diesem Moment?“ Ist es tatsächlich der Verzehr von Süßigkeiten, das Glas Wein, Leute treffen, im Internet surfen oder aufräumen, was dir jetzt wirklich gut tut, oder brauchst du eher Entspannung, Ruhe, Loslassen und bei dir sein?

Wenn du das herausgefunden hast, befriedige dein Bedürfnis. Nimm dir eine Auszeit: Einfach nichts tun, schlafen, ein Bad nehmen, meditieren oder eine Entspannungs-CD hören. Hast du das Bedürfnis, aktiv zu sein, gehe raus an die frische Luft zum Laufen, Blumenpflanzen, zum Tanzen oder unter Leute. Hauptsache, du gibst dir das, was du jetzt wirklich brauchst.

**2. Akzeptanz – Nimm dich an, so wie du bist** Wir sind Menschen, lebendige Kreaturen. Das heißt, alle Persönlichkeits- und Gefühlsanteile gehören zu uns: die „guten“ wie die „schlechten“. Schau sie dir an, wenn sie sich zeigen, begrüße sie, akzeptiere sie und lasse sie wirken, auch wenn sie dich erst mal

irritieren. Denn Gefühle kommen und gehen. Sie sind wie weiße Wolken am blauen Sommerhimmel, die der warme Wind sanft davon trägt, eine nach der anderen.

Wenn sich alle Anteile weitestgehend in Balance halten, befinden wir uns im Bestzustand. Sind gewisse Anteile übermäßig präsent und beeinträchtigen dich oder erzeugen Leid, dann kümmere dich um den Ausgleich. Wenn erforderlich, mit professioneller Hilfe.

Wenn das gelingt, werden wir auch unserem Umfeld gegenüber toleranter. Jeder Mensch ist anders und hat sein eigenes Bild von sich und der Welt – solange wir unseres haben, darf der andere seins haben. Dann können wir empfinden: Ich bin o.k., du bist o.k.

**3. Natur – Fühle dich eins mit ihr** Nimm deine Welt wahr, um dich zu erden, füge dich ein in die Natur. Gehe raus, ohne Scheuklappen vor den Augen, mit denen wir häufig blind irgendein Ziel verfolgen. Schau rechts und links von dir, oben und unten. Halte inne und betrachte die Blumen, Blätter und Bäume, berühre sie. Mache Rast an einem Bach oder Flussufer und lasse die Umgebung in Ruhe auf dich wirken.

**Achte auf alle deine Sinne:**

- **visuell:** Was genau siehst du? Welche Farben und Formen hat die Natur?
- **auditiv:** Wie hört es sich an, wenn die Vögel zwitschern, das Wasser plätschert oder der Schnee unter deinen Füßen knirscht?
- **kinästhetisch:** Wie fühlt sich Baumrinde an, der Wind in deinem Haar, die Sonnenstrahlen auf deiner Haut?
- **olfaktorisch:** Wie riecht das nasse Herbstlaub, der Regen, das Blumenfeld?
- **gustatorisch:** Schmeckst du das Salz der frischen Meeresluft?

Alles ist im Fluss, in Resonanz miteinander, auch wir, als Bestandteil des Universums. Wir sind ein Teil des großen Ganzen. Es liegt in der Natur der Sache, dass uns das entsprechende Empfinden gut tut und das Gefühl von Lebendigkeit verleiht.

**4. Fixierung auf das Positive – Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gute** Entgehe bewusst den negativen Schlagzeilen in den Medien, der schlechten Laune der Verkehrsteilnehmer im Stau oder den Beschwerden über das Wetter, indem du nicht die Wahrnehmung ausblendest, sondern deine Aufmerksamkeit auf das Positive legst. Jede Medaille hat zwei Seiten. Finde die gute.

Meine Tante aus Österreich hat mir beim Bergsteigen immer gesagt: „In den Pausen umdrehen, nach hinten schauen und erkennen: Das habe ich schon geschafft! Sei stolz und freue dich darüber. Nicht nach oben schauen und denken: Oh je, da muss ich noch hoch ...“.

**5. Die „kleinen Dinge“ wert schätzen – Lese auch zwischen den Zeilen** Oft ist das Glück lediglich ein Moment. Achte auf die scheinbar unwichtigen Kleinigkeiten, die dir vielleicht Freude machen:

- der gemeinsame Schulweg mit der Tochter/ dem Sohn, auf dem Zeit für Gespräche ist
- das Lächeln der alten Dame, die dir beim Spaziergang mit ihrem Hund begegnet
- das kuschelige Bett an kalten Wintertagen, das dich wärmt. Ist das selbstverständlich? Wie viele Menschen haben das nicht?!
- deine Gesundheit: Ist es nicht ein Geschenk, schmerzfrei aus dem Auto aussteigen zu können und unfallfrei angekommen zu sein?
- der volle Kühlschrank: Wie wäre es, deinem Kind oder dir selbst nichts zum Essen geben zu können?
- die Arbeit tagein, tagaus: Wie viele Menschen würden alles dafür geben, irgendeine Aufgabe zu haben und Geld verdienen zu können?

Wir übersehen im Alltagstress oft den Wert von Erlebnissen oder Umständen, die für uns unbedeutend werden, weil wir uns daran gewöhnt haben. Diese Sichtweise zu ändern kann uns enorm viel Dankbarkeit, Kraft und Energie geben.

**6. Ressourcen-Aktivierung – Habe einfach Spaß** Wir sind so geprägt, dass alles, was einfach nur Spaß macht, keinen Wert hat. Aber was spricht dagegen, dann, wenn wir im Alltag getan haben, was zu tun ist, das zu erleben, was uns Freude bringt:

- Wann hast du das letzte Mal ein Bild gemalt?
- Wann hast du das letzte Mal das Radio aufgedreht und in der Küche getanzt?
- Wann besorgst du dir Bongos und trommelst drauf los, was du schon immer mal machen wolltest?

Hinterfrage, was du gerne tust oder schon immer mal tun wolltest, nur für dich ganz allein, ohne Sinn und Zweck. Gib deiner Passion, deiner Kreativität eine Chance! Ganz egal, was es ist: Bauen, basteln, handarbeiten, musizieren, kochen, im Garten arbeiten, Sport treiben, lesen, schreiben, studieren oder einfach nur Löcher in die Luft schauen.

Deine Ressourcen zu kennen und zu aktivieren kann dir eine Menge Freude mit dir selbst be-

scheren. Lachen ist die beste Medizin – egal ob laut oder im Herzen.

**7. Ernährung – Gönn dir auch mal was** Was wir brauchen und mehrmals täglich tun, ist essen. Lebensmittel sind Mittel zum Leben, dazu gehört nicht nur die reine Nahrungsaufnahme, sondern auch Lust und Genuss.

Vergiss mal die allgemein herrschenden Restriktionen von ungesund, zu viel Zucker, zu wenige Nährstoffe ... Ein gesunder Körper und Geist lässt dich spüren, was er wann braucht. Und wenn es mal eine halbe Tafel Schokolade oder nur ein Radieschen ist: Wenn du das in einem Moment wirklich brauchst, weil du Lust darauf hast oder dein Körper danach verlangt, dann erlaube dir, auch mal „über die Stränge zu schlagen“. Gönn dir den gustatorischen Genuss.

Es kann himmlisch sein, ohne schlechtes Gewissen zu schlemmen oder auch mal das Frühstück wegzulassen, weil es vielleicht gerade zu viel ist. Beizeiten beglückt uns das Loslassen von eingebrannten Glaubenssätzen wie z.B. „Ich darf meinen Gelüsten nicht freien Lauf lassen, sonst bin ich schwach“ und die Befriedigung wahrhafter Lustgefühle ohne schlechtes Gewissen mehr, als uns permanent unter Druck zu zügel.

**8. Bewegung – Erlebe Freude, verhindere „Muss“** Was zum allgemeinen Wohlbefühl beiträgt und unserer Natur entspricht, ist Bewegung. Allerdings nicht exzessiv mit Stress und Drill bis zum Ermüdungsbruch.

Schau, wie sich die Bewegung anfühlt und was sie mit dir macht. Was ist wichtiger: Täglich eine Stunde Quälerei im Fitnessstudio und das perfekte Sixpack mit dem Bewusstsein „etwas geleistet zu haben“ oder vielleicht 1 cm mehr Bauchumfang und Spaß am Sport im Team oder auch allein.

**9. Aussehen – Fühle dich schön** Style dich für dich selbst und dir entsprechend, also typ- und bedürfnisgerecht. Aussehen ist in der Regel die erste Form der Kommunikation. Daher spielt es natürlich im Außen eine bedeutende Rolle. Das Gesamtpaket ist allerdings erst dann stimmig, wenn das Außen zum Innen passt.

Daher hinterfrage: Was möchte ich betonen? Was möchte ich zeigen, weil es mir gefällt? Wie fühle ich mich wohl: sportlich, elegant, gestylt, geschminkt oder ganz natürlich?

Lege deinen Fokus auf das, was du an dir schön findest. Jeder Mensch hat seine schönen Seiten. Um diese zu entdecken, braucht

niemand Sklave gesellschaftlicher Regeln und Normen zu sein. Vielmehr geht es darum, die eigene Individualität, Authentizität und Liebe zu sich selbst zu entdecken, was allgemein als „Ausstrahlung“ und „innere Harmonie“ bezeichnet wird. Wer diese erlangt, ist schön – egal ob groß oder klein, dick oder dünn, alt oder jung.

**10. Kommunikation – Vermeide unnötige Konflikte** Wer kennt das nicht: Grauzonen in der Kommunikation bis hin zu schwarzen Löchern, die dazu führen, dass wir uns nicht gesehen, gehört und verstanden fühlen oder den anderen missinterpretieren. Das führt oft zu Konflikten, die uns fertig machen und unter Umständen vollkommen unnötig sind. Wieso führt eine nicht wieder verschlossene Zahnpastatube zur Ehekrise? Warum verdirbt uns ein unaufgeräumtes Kinderzimmer den Tag mit unsern Lieben? Weil wir Hemmungen

haben, das auszusprechen, was wir wirklich wollen und brauchen. Das ist uns aber oft gar nicht bewusst.

Eine großartige Form, sich ohne Bewertungen, Verurteilungen und Forderungen gegenüber anderen mitzuteilen, um das zu bekommen, was wir wollen, ist die Gewaltfreie Kommunikation von Marshall B. Rosenberg, die in Konfliktfällen Folgendes empfiehlt:

1. **Beschreibe die Situation, um die es geht.**
2. **Sage, wie du dich damit fühlst. Wie geht es dir damit?**
3. **Teile mit, was du brauchst. Was ist dein Bedürfnis?**
4. **Entrichte eine entsprechende Bitte. Was willst du?**

Wenn wir das anwenden, können wir uns enorm entlasten und unsere Energie und Kraft für Heilsames und Positives nutzen. Du wirst erstaunt sein!

Ich wünsche Dir, liebe/r Leser/in, gutes Gelingen dabei und stets viel Lebenslust!

#### **Gundis Zábó**

Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis in Grünwald, Gründerin des Instituts für Lebenslust, TV-Moderatorin, Produzentin, Dozentin an den Paracelsus Schulen



lebenslust@gundiszambo.com



#### **CD-Tipp**

Gundis Zábó  
Lebenslust – Meditations-Mental-Training:  
Selbstverwirklichung & Erfolg,  
45 Min., Shaker Media Verlag,  
ISBN 978-3-95631-327-1