

GLÜCKSREZEPTE-EDITION · ÜBUNGSHEFT 3

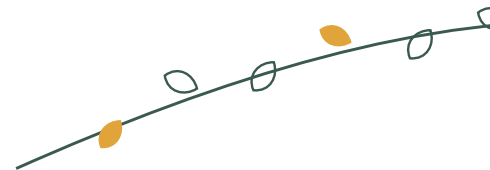
Was wirklich zählt

Sinn und Werte als Kompass für ein erfülltes Leben



Dr. Melanie Zandler

gluecksrezepte.at



ZUM EINSTIEG

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind. Dieses Übungsheft beschäftigt sich mit der Frage, die hinter allen anderen steht: Wofür eigentlich? Die Glücksforschung hat darauf eine überraschend klare Antwort gefunden. Sich gut zu fühlen ist wichtig – aber es ist nur die eine Hälfte. Die andere Hälfte entsteht dort, wo wir engagiert und im Einklang mit dem Leben, was uns wirklich wichtig ist. Fachleute nennen das Werteglück. Auf den folgenden Seiten machen Sie Ihre eigenen Werte sichtbar, entdecken den Sinn in Tätigkeiten, die Ihnen bisher lästig erschienen, und richten Ihre Ziele so aus, dass Sie mit innerer Beteiligung dabei sind. Das ist keine Frage großer Entscheidungen. Meistens sind es die kleinen Weichenstellungen des Alltags, an denen sich entscheidet, ob ein Leben sich stimmig anfühlt: wem Sie Ihre Zeit geben, wofür Sie Anstrengung in Kauf nehmen, was Sie stehen lassen.

So arbeiten Sie mit diesem Übungsheft

- 1 **Verstehen**
Kapitel 1 erklärt, was Werteglück ist, welche sechs Bereiche dazugehören und woraus Sinn im Alltag entsteht.
- 2 **Üben**
Kapitel 2 enthält neun Übungen – von der Werteklärung über den Lebensbaum bis zum Brief aus der Zukunft.
- 3 **Dranbleiben**
Kapitel 3 übersetzt Ihre Erkenntnisse in machbare Schritte – mit Wegekarte, Werte-Woche und Rückblick.

PRAKTISCH

Nehmen Sie sich Zeit. Werte lassen sich nicht auf Kommando abrufen; oft tauchen die stimmigsten Antworten erst beim zweiten oder dritten Nachdenken auf. Bearbeiten Sie deshalb lieber eine Übung gründlich als fünf im Schnelldurchlauf – und kommen Sie in ein paar Wochen noch einmal zurück. Was Sie hier notieren, ist nur für Sie bestimmt; schreiben Sie so ehrlich, wie es Ihnen möglich ist. Zwei Übungen bilden das Fundament: die Werteklärung (Übung 1) und der Lebensbaum (Übung 2). Wenn Sie wenig Zeit haben, beginnen Sie mit diesen beiden – alles Weitere baut darauf auf. Und halten Sie Stift und ein leeres Blatt bereit: Der Lebensbaum möchte gezeichnet werden.

Inhalt

Kapitel 1 · Verstehen

- Die zweite Seite des Glücks
- Sechs Wege zum Werteglück
- Standortbestimmung: Ihr Wohlbefindens-Check
- Woraus Sinn entsteht
- Wenn jemand Ihre Werte verletzt
- Aufblühen: was Flourishing bedeutet

Kapitel 2 · Üben

- Übung 1: Wertklärung
- Übung 2: Ihr Lebensbaum
- Übung 3: Sinnvolle Tätigkeiten
- Übung 4: Das Gefühls-Navi
- Übung 5: Vom „Weg von“ zum „Hin zu“
- Übung 6: Mein Lebensmotto
- Übung 7: Brief aus der Zukunft
- Übung 8: Die Wunderfrage
- Übung 9: Der Elefant und sein Reiter

Kapitel 3 · Dranbleiben

- Zuversicht: Ziel, Wege, Kraft
- Meine Wegekarte
- Ihre Werte-Woche
- Rückblick & Ausblick

Anhang

- Quellen & Vertiefung
- Über die Autorin & weitere Übungshefts



KAPITEL 1

Verstehen

Warum reicht es nicht, sich gut zu fühlen? Was genau meint die Positive Psychologie mit Sinn – und welche Rolle spielen dabei unsere Werte? Ein kurzer, gut belegter Überblick, bevor es an die Arbeit geht.

GRUNDLAGEN

Die zweite Seite des Glücks

Wenn die Positive Psychologie von Glück spricht, meint sie nicht das Zufallsglück eines Lottogewinns, sondern jenes Wohlbefinden, auf das wir durch unser Denken, Fühlen und Handeln selbst Einfluss nehmen können. Die Forschung ist sich einig, dass es aus zwei Komponenten besteht, die gleichwertig nebeneinanderstehen.

Wohlfühlglück

Das kurzfristige Wohlfühlen im Moment: positive Gefühle auf der einen, die Zufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation auf der anderen Seite. Ihm ist Übungsheft 1 „Sonnenstunden“ gewidmet.

Werteglück

Das mittel- bis langfristige Wohlbefinden. Hier zählt nicht das Erleben im Augenblick, sondern die Erfüllung unserer psychischen Grundbedürfnisse – und das Gefühl, dass unser Tun Sinn ergibt.

Sinn entsteht, wenn wir ein erfülltes, engagiertes Leben führen, das zu unseren Wertvorstellungen passt. Genau daher kommt der Name: Werteglück. Daraus folgt etwas, das viele Menschen überrascht – Werteglück bedeutet nicht, dass es Ihnen dauernd gut geht. Für ein Ziel, das zu Ihren Werten passt, nehmen Sie Anstrengung und unangenehme Gefühle eine Zeit lang bewusst in Kauf, weil sich der Weg für Sie lohnt.

AUS MEINER EIGENEN ERFAHRUNG

Während meiner Doktorarbeit ging es mir nicht immer gut: regelmäßige Nachtschichten, Abgabefristen für Forschungsartikel, dazu kritische Rückmeldungen von Gutachtern. Frustration, Ärger, Stress und Erschöpfung gehörten zeitweise dazu. Aber das Ziel war mir wichtig, und die Themen Wohlbefinden und Stärken interessierten mich sehr. Also nahm ich die negativen Gefühle eine Weile in Kauf. Eine Frage half mir dabei: Welchen Wert hätte ein Titel für mich, den mir jemand einfach geschenkt hätte? Kaum einen. Wir brauchen die Erfahrung, mit dem eigenen Tun etwas zu bewegen – Fachleute nennen das Selbstwirksamkeit.

ZUM MERKEN

Wohlfühlglück fragt: Wie fühlt sich mein Leben gerade an? Werteglück fragt: Wofür lebe ich es? Beides zusammen ergibt Wohlbefinden – und beides lässt sich üben.

GRUNDLAGEN

Sechs Wege zum Werteglück

Je nach Forscherin oder Forscher werden die Bestandteile des Werteglücks etwas anders gewichtet. Am weitesten verbreitet ist das Modell von Carol Ryff (1989), ihre Theorie des psychischen Wohlbefindens. Sie benennt sechs Komponenten – dieselben sechs, auf denen auch Giovanni Favas Wohlbefindenstherapie aufbaut.

Positive Beziehungen

Menschen zu haben, auf deren Unterstützung Sie zählen können – geprägt von Respekt und gegenseitigem Geben und Nehmen.

Beispiele: Haben Sie vertrauensvolle Beziehungen? Wie sehr genießen Sie das Beisammensein?

Autonomie	Selbst entscheiden, auch gegen Widerstand. Aber keine Ellenbogenkultur: Zuhören und Vertrauen gehören dazu. <i>Beispiele: Wie sehr treffen Sie Ihre Entscheidungen in Übereinstimmung mit Ihren Werten?</i>
Kompetenz	Den Anforderungen des Alltags gewachsen sein und mit dem eigenen Handeln etwas bewirken. Erfolge sich selbst zuzuschreiben – statt sie als Zufall zu verbuchen – stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit. <i>Beispiele: Erleben Sie sich als wirksam für das, was in Ihrem Leben geschieht?</i>
Selbstakzeptanz	Eine positive Beziehung zu sich selbst. Entscheidend ist weniger ein möglichst hohes als vielmehr ein stabiles Selbstbild. <i>Beispiele: Mögen Sie sich – mit allem, was Sie ausmacht, auch mit Ihren Schwächen?</i>
Sinnerleben	Das Gefühl einer klaren Richtung: Ziele, die zu Ihnen passen, und ein Bewusstsein für das, was Ihnen wichtig ist. <i>Beispiele: Haben Sie Ziele, die Sie begeistern, zu Ihren Werten passen und Sinn geben?</i>
Persönliches Wachstum	Sich weiterentwickeln, Neues lernen, das eigene Potenzial entfalten – das Gegenteil vom Gefühl, im Hamsterrad zu stecken. <i>Beispiele: Ergreifen Sie Chancen, Neues zu entdecken? Lernen Sie sich besser kennen?</i>

In der Praxis lassen sich diese sechs Komponenten gut zu drei Paaren bündeln: positive Beziehungen und Selbstakzeptanz, Autonomie und Sinnerleben sowie Kompetenz und persönliches Wachstum. Manche hängen dabei besonders eng zusammen: Wer sich als wirksam erlebt, mag sich meist auch selbst lieber – dreht man an einer dieser beiden Stellschrauben, bewegt sich die andere mit.

WICHTIG

Um glücklich zu sein, müssen nicht alle Bereiche gleichzeitig und vollständig erfüllt sein. In verschiedenen Lebensphasen wiegen manche schwerer als andere. Sie alle sind Wege zum Glück – beschreiten Sie sie regelmäßig und pflegen Sie sie gut.

GRUNDLAGEN

Standortbestimmung: Ihr Wohlbefindens-Check

Jeder der sechs Bereiche kann eingeschränkt, ausgeglichen oder übertrieben ausgeprägt sein. Das ist eine wichtige Feinheit: Dem Wohlbefinden dient das ausgeglichene Maß – sowohl ein Zuwenig als auch ein Zuviel ist ihm weniger zuträglich (in Anlehnung an Fava, 2016, und Ryff, 1995). Beim Bereich Autonomie heißt eingeschränkt: Wichtiges entscheiden andere für Sie, und äußerem Druck geben Sie meist nach. Ausgeglichen heißt: Sie halten stand, wenn Sie überzeugt sind, und gestalten Ihr Leben entlang dessen, was Ihnen wichtig ist. Übertrieben heißt: Teamarbeit fällt Ihnen schwer, und um Rat bitten Sie erst im äußersten Notfall.

Tragen Sie unten für jeden Bereich ein, wie erfüllt er sich gerade anfühlt (1 = gar nicht, 10 = vollständig), und notieren Sie in Stichworten, woran Sie das festmachen. Gerade jene Bereiche, mit denen Sie unzufrieden sind, tragen ein großes Glückspotenzial in sich – dort liegen Ihre wirksamsten Stellschrauben.

SO KÖNNTEN ZWEI ZEILEN AUSSEHEN

Sinnerleben · 4 von 10 · „Seit dem Jobwechsel erledige ich meine Aufgaben zuverlässig, aber ich könnte kaum sagen, wofür.“ – Persönliches Wachstum · 8 von 10 · „Der Spanischkurs macht mir Freude, ich merke jede Woche Fortschritte.“

BEREICH**1-10****WORAN MACHE ICH DAS FEST?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zum Weiterdenken

- Welcher Bereich hat die niedrigste Zahl bekommen – und was wäre dort ein erster, wirklich kleiner Schritt?
- Gibt es einen Bereich, der bei Ihnen eher ins Übertriebene kippt?

GRUNDLAGEN

Woraus Sinn entsteht

Schon kleine Kinder fragen unaufhörlich „Warum?“ – das Bedürfnis, einen Sinn zu erkennen, ist früh und tief angelegt. Die Positive Psychologie nennt zwei Zugänge, die uns das Gefühl einer klaren Richtung geben.

1. Lebensträume, Visionen und persönlich bedeutsame Ziele

Ziehen Sie Bilanz: Blicken Sie zurück, schauen Sie sich Ihre Gegenwart an und wagen Sie einen Blick nach vorn. Für die Vergangenheit hilft der Fokus auf Erfolge, die Sie als Meilensteine erlebt haben: Welche Ziele haben Sie damals verfolgt – und was hat Sie angetrieben? Für die Zukunft eignen sich die Übungen 7 und 8 in diesem Übungsheft. Wenn Sie Übungsheft 2 „Stärken-Kompass“ bearbeitet haben, kennen Sie außerdem die „Zeitreise zu Ihrem besten Selbst“ – auch sie ist ein hervorragender Weg, sich persönlich bedeutsame Ziele bewusst zu werden.

2. Werte

Unser Wohlbefinden hängt wesentlich davon ab, ob wir unsere Stärken einsetzen – denn Stärken sind gelebte Werte. Wer sie nutzt, gestaltet sein Leben entlang dessen, was ihm wichtig ist; das Gefühl von Sinn kommt dann fast von allein. In einer eigenen Studie zeigte sich, dass ausgerechnet die Charakterstärke Begeisterungsfähigkeit besonders eng mit Sinnerleben verbunden war – und zwar über den Zeitraum eines ganzen Jahres hinweg.

● DIE KÜRZESTE FRAGE NACH DEM SINN

Was motiviert mich, morgens aufzustehen? Diese eine Frage bringt Sie dem, was Ihnen wirklich wichtig ist, oft schneller näher als lange Grübeleien. Und gleich die zweite hinterher: Was begeistert mich?

SO KOMMT MAN INS ERZÄHLEN

Eine Workshop-Teilnehmerin, 58 Jahre alt, wusste auf die Frage nach dem Sinn ihres Lebens keine Antwort – das sei ihr zu groß. Auf die Frage, was sie morgens aus dem Bett bringt, erzählte sie sofort los: der Hund, der Chor am Mittwoch und die Enkelin, die mittags aus der Schule kommt. In diesen drei Alltäglichkeiten steckten drei Werte: Verantwortung, Gemeinschaft und Familie.

Was motiviert mich, morgens aufzustehen? Und welche Erfolge empfinde ich rückblickend als Meilensteine?

.....

.....

.....

GRUNDLAGEN

Wenn jemand Ihre Werte verletzt

Manchmal reagieren wir heftiger, als wir selbst erwartet hätten – und verstehen uns hinterher nicht. Meist ist dann Folgendes passiert: Jemand hat einen Wert von Ihnen verletzt. In aller Regel weder absichtlich noch bewusst. Es sind schlicht unterschiedliche Werte aufeinandergetroffen.

EIN ALLTAGSBEISPIEL

In einer vierköpfigen Familie treffen vier Wertewelten aufeinander. Die Mutter hängt sehr an ihrem Beruf, weil sie dort das ausleben kann, was sie ausmacht (Führungsstärke, Ausdauer). Beim Vater kommt die Familie zuerst (Beziehungen, Freundlichkeit). Der Sohn stellt seine Freiheit über alles und entscheidet lieber aus dem Moment heraus (soziale Intelligenz, Offenheit). Die Tochter dagegen prüft gründlich und sammelt erst einmal Informationen, bevor sie sich festlegt (Urteilsvermögen, Selbstregulation). Zwei Ergebnisse sind möglich. Das eine: Die vier ergänzen sich, bringen jeweils ihre Stärken ein und lösen Aufgaben dadurch gut. Das andere: Es knirscht – immer dann, wenn die verschiedenen Prioritäten und Arbeitsweisen nicht nebeneinander stehen dürfen.

Je mehr Menschen aufeinandertreffen, desto wahrscheinlicher treffen auch verschiedene Werte aufeinander. Ihre spontane Reaktion ist dabei ein wertvoller Hinweis darauf, ob Ihre Werte respektiert oder verletzt werden. Im zweiten Fall reagieren wir mit einem inneren Aufschrei. Betrachten Sie Ärger deshalb als Informationsquelle: Er verrät Ihnen etwas über Ihre Werte. Erkennen Sie das Bedürfnis dahinter, verstehen Sie sich selbst besser und sind dem Gefühl weniger ausgeliefert. Noch eine Abkürzung: Stärken sind gelebte Werte – wer seine Stärken kennt, kommt damit auch seinen Werten auf die Spur.

DAS BILD VOM GARTENZAUN

Stellen Sie sich Ihre Werte wie einen Zaun vor, der einen Garten umgibt. Sie allein bestimmen, wie weit oder eng Sie ihn ziehen und was innerhalb liegen soll: Wie viel Zeit möchten Sie miteinander verbringen? Worauf möchten Sie sich verlassen können? Welche Werte – etwa Verlässlichkeit und Vertrauen – gelten hier? Jeder Zaun hat ein Türchen, und Sie haben den Schlüssel dafür. Sie können andere einladen, den Garten zu betreten – wenn diese sich auf die Bedingungen darin einlassen. Dieses Bild hilft vielen Menschen, aus einer passiven Haltung herauszufinden und wieder selbst zu entscheiden.

GRUNDLAGEN

Aufblühen: was Flourishing bedeutet

„Flourishing“ heißt so viel wie Aufblühen. Der Begriff beschreibt die Entfaltung des eigenen Potenzials, das Erleben positiver Gefühle, den Einsatz der eigenen Stärken und die Verwirklichung der verschiedenen Wege zum Glück. Flourishing umfasst also beides: Wohlfühlglück und Werteglück.

Wichtig ist die Abgrenzung: Aufblühen ist nicht dasselbe wie die Abwesenheit von Krankheit. Auch wer körperlich und psychisch gesund ist, kann das Gefühl haben, im Hamsterrad zu stecken oder innerlich zu verkümmern. In der Fachliteratur heißt dieser Zustand „Languishing“, ein emotionaler Mangelzustand, geprägt von Trägheit sowie Lust- und Antriebslosigkeit (Keyes, 2002). Genau hier setzt die Arbeit an Sinn und Werten an. Derselbe Forscher, Corey Keyes, hat zudem die Bedeutung des sozialen Wohlbefindens betont (Keyes, 1998). Dazu gehören:

- soziale Akzeptanz – eine grundsätzlich positive Haltung gegenüber anderen Menschen
- ein Zugehörigkeitsgefühl zu der Gemeinschaft, in der man lebt
- die Einschätzung, dass der eigene Beitrag für andere wichtig ist
- das Bewusstsein, dass nicht nur einzelne Menschen davon profitieren, wenn sie sich entfalten – auch die Gesellschaft als Ganzes wächst daran
- Interesse daran, zu verstehen, was in der Gesellschaft geschieht, und darin einen Sinn zu erkennen

Wo in meinem Leben blühe ich gerade auf – und wo trete ich eher auf der Stelle?

.....

.....

.....

Bevor Sie weiterblättern

- Welcher der sechs Bereiche aus Ihrer Standortbestimmung würde am meisten davon profitieren, wenn Sie ihm in den nächsten Wochen Aufmerksamkeit schenken?
- Wo tragen Sie mit dem, was Sie tun, zu etwas bei, das über Sie hinausgeht?
- Was von dem, was Sie in diesem Kapitel gelesen haben, hat Sie am meisten berührt – und warum wohl gerade das?

 DER ÜBERGANG ZUR PRAXIS

Sie kennen jetzt die Landkarte. Im nächsten Kapitel geht es um Ihr Gelände: Neun Übungen machen Ihre Werte sichtbar, verankern sie im Alltag und übersetzen sie in Ziele, hinter denen Sie wirklich stehen.



KAPITEL 2

Üben

Neun Übungen für Ihren persönlichen Kompass. Beginnen Sie mit der Werteklärung und dem Lebensbaum – sie bilden das Fundament für alles Weitere. Danach wählen Sie aus, was zu Ihrer Situation passt.

ÜBUNG 1

Werteklärung

Wenn Sie Ihr Leben nach Ihren Werten ausrichten, fühlt es sich fast von selbst stimmig und sinnvoll an. Diese Übung hilft Ihnen herauszufinden, welche Werte das bei Ihnen sind. Die Kernfrage lautet schlicht: Was ist mir wichtig – und warum? Gerade in herausfordernden Zeiten, etwa bei einer Erkrankung oder einem Jobwechsel, können sich Werte verändern oder ihre Reihenfolge verschieben. Dann wird uns oft erst richtig bewusst, worauf es uns ankommt.

ZWEI HINTERTÜRCHEN, WENN IHNEN NICHTS EINFÄLLT

Erstens: Stärken sind gelebte Werte – über Ihre Stärken kommen Sie Ihren Werten näher. Zweitens: Fragen Sie sich, was Sie ärgert. Ärger deutet häufig darauf hin, dass sich jemand über eine Ihrer Wertvorstellungen hinweggesetzt hat. Wem Gerechtigkeit wichtig ist, den bringt es besonders auf, wenn jemand benachteiligt wird.

Gehen Sie zunächst ganz offen an das Thema heran und beantworten Sie die folgenden Fragen der Reihe nach. Schreiben Sie in Stichworten und bewerten Sie noch nichts – geordnet wird am Ende.

- 1 **Aus dem Bauch heraus: Was ist mir wichtig und weshalb?**
.....
.....
- 2 **Welche Tätigkeiten erlebe ich als sinnvoll – in meinem Leben oder in dem anderer? Warum?**
.....
.....
- 3 **In welchen Situationen bin ich voller Engagement und vergesse die Zeit um mich herum?**
.....
.....
- 4 **Was verärgert mich so richtig – und warum?**
.....
.....
- 5 **Welche Aspekte in meinem Leben würde ich stark vermissen? Was genau daran würde mir fehlen?**

SO KÖNNTEN ZWEI ANTWORTEN AUSSEHEN

Antwort auf Frage 4: „Mich bringt es auf die Palme, wenn in Sitzungen immer dieselben Leute reden und die Leiseren übergangen werden.“ Dahinter stecken drei Werte: Fairness, Respekt und Beteiligung. – Antwort auf Frage 5: „Der Freitagabend mit meiner Schwester. Fehlen würde mir nicht das Essen, sondern das Gefühl, dass jemand mich ohne Erklärung versteht.“ Der Wert dahinter: Verbundenheit.

WÖRTER, DIE BEIM BENENNEN HELFEN

Familie · Freiheit · Gesundheit · Gerechtigkeit · Natur · Verlässlichkeit · Erfolg · Menschlichkeit · Sicherheit · Nachhaltigkeit · Vertrauen · Ehrlichkeit · Kreativität · Ordnung · Neugier · Bildung · Selbstbestimmung · Verantwortung · Großzügigkeit · Humor · Ruhe · Abenteuer · Loyalität · Anerkennung · Hilfsbereitschaft · Schönheit · Tradition · Gemeinschaft · Selbstfürsorge. Diese Liste ist nur ein Startpunkt – die treffendsten Worte sind meist Ihre eigenen.

Überblick: Welche gemeinsamen Themen tauchen in meinen Antworten auf? Welche Werte leite ich daraus ab?

Mein wichtigster Wert:

Mein zweitwichtigster Wert:

Mein drittwichtigster Wert:

Zum Nachspüren

- Wie sehr ist mein Alltag in der letzten Woche diesen drei Werten gefolgt – in Prozent geschätzt?
- Welcher meiner Werte kommt derzeit am kürzesten? Woran liegt das?

ÜBUNG 2

Ihr Lebensbaum

Der Lebensbaum ist eine Zeichenübung – und zugleich eine positive Landkarte Ihres Lebens. Er macht auf einen Blick sichtbar, welche Ressourcen, Werte, Stärken, Ziele und Erfolge Bedeutung für Sie haben. Auf diesem Fundament kann Neues wachsen, und das Erleben von Sinn nimmt zu. Nebenbei fällt es leichter, unangenehme Gefühle anzunehmen: Wer weiß, wofür er etwas tut, hält auch schwierige Strecken besser aus.

SO GEHEN SIE VOR

Nehmen Sie ein leeres Blatt quer und zeichnen Sie einen großen Baum: unten der Boden, darin die Wurzeln, darüber der Stamm, daraus die Äste, daran die Früchte. Es geht nicht um Kunst – Striche genügen. Wenn Sie mögen, verwenden Sie für jede Ebene eine eigene Farbe. Auf den folgenden Seiten sammeln Sie zuerst die Inhalte, danach übertragen Sie sie in die Zeichnung.

- 1 Der Nährboden: Ihre Ressourcen. Damit ein Baum wachsen kann, braucht er einen nährstoffreichen Boden. Er steht für alles, was Sie stützt – erstens die Menschen um Sie herum (Familie, Freundinnen und Freunde, das Team im Job, eine Betreuungsperson für die Kinder, auch Haustiere), zweitens günstige Umstände (Zeit, ein ruhiger Ort, Dinge, die Ihnen beim Verfolgen Ihrer Ziele nützen), drittens Ihre Fähigkeiten für schwierige Zeiten (Entspannungsübungen, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl). Wie wirksam, vielfältig und verlässlich all das ist, entscheidet über den Nährstoffgehalt des Bodens. Ihre Leitfrage: Was hilft mir?
- 2 Die Wurzeln: Ihre Werte. Damit der Baum stabil steht und Unwetter übersteht, braucht er Wurzeln. Sie stehen für alles, was Ihnen so wichtig ist, dass Sie sich dafür einsetzen – das, wofür Sie morgens aufstehen. Solange ein Ziel dazu passt, halten Sie zwischendurch auch unangenehme Gefühle aus. Je stärker Ihr Alltag diesen Werten folgt, desto tiefer reichen die Wurzeln. Ihre Leitfrage: Was ist mir wichtig?
- 3 Der Stamm: Ihre Stärken. Aus den Wurzeln wächst der Stamm empor und gibt Halt. Er steht für Ihre zentralen Charakterstärken – denn Stärken sind Werte in Aktion, im Verhalten sichtbar. Zählt bei Ihnen die Familie, dann gehören dazu wahrscheinlich soziale Stärken: Einfühlungsvermögen etwa, Hilfsbereitschaft oder Freundlichkeit. Zählt eher der Erfolg, vielleicht Führungsstärke, Urteilsvermögen oder Weisheit. Mit jedem Einsatz wird der Stamm kräftiger. Ihre Leitfrage: Was macht mich aus? Welche Tätigkeiten begeistern mich, worauf bin ich stolz?
- 4 Die Äste: Ihre Ziele. Vom Stamm zweigen die Äste ab. Die großen Äste stehen für Lebensbereiche – Sozialleben, Berufsleben, persönliche Entwicklung. Die Verzweigungen sind konkrete Ziele, etwa zweimal pro Woche Sport oder einmal wöchentlich eine Verabredung mit einer Freundin. Ob ein Ast trägt, hängt unmittelbar von Stamm und Wurzeln ab. Ihre Leitfrage: Wo möchte ich hin?
- 5 Die Früchte: Ihre Erfolge. Ihr Baum trägt bereits Früchte. Manche reifen noch, andere können Sie schon ernten. Ihre Leitfrage: Welche persönlichen Erfolge habe ich bereits erzielt?

EIN AUSGEFÜLLTER LEBENSBAUM

Ressourcen: meine Schwester Eva, mein Kollege Jonas, der Hund, der mich jeden Morgen aus dem Haus bringt, ein ruhiger Raum am Abend, zehn Minuten Atemübung. – Werte: Loyalität, Familie, Hilfsbereitschaft, verlässliche Beziehungen. – Stärken: Freundlichkeit, Liebesfähigkeit, Umsicht, Teamwork. – Ziele privat: feste Zeit zu zweit, zum Beispiel ein Ausflug pro Wochenende. – Ziele beruflich: die Pause nicht mehr am Schreibtisch, sondern mit dem Team; etwas zum Klima in der Abteilung beitragen. – Ziele für mich: mir selbst einen Termin in den Kalender schreiben; freundlich mit mir umgehen, wenn ich unter Druck ruppig werde. – Erfolge: Ich nehme mir wieder Zeit für mich, übe täglich fünf Minuten Achtsamkeit und habe meine Ernährung umgestellt.

Nährboden – was hilft mir? (Menschen, Umstände, Fähigkeiten)

Wurzeln – was ist mir wichtig? (meine Werte)

Stamm – was zeichnet mich aus? (meine Stärken)

Äste – meine Ziele im Sozialleben, im Berufsleben und für mich selbst

Früchte – welche persönlichen Erfolge habe ich bereits erzielt?

Ihr Baum im Blick

- Wo ist Ihr Baum kräftig – welche Ebene ist Ihnen am leichtesten gefallen?
- Wo ist der Boden gerade karg? Welche einzelne Ressource ließe sich in den nächsten zwei Wochen nachfüllen?
- Gibt es einen Ast ohne passende Wurzel – ein Ziel, das gar nicht zu Ihren Werten gehört, sondern zu den Erwartungen anderer?
- Hängen Sie Ihre Zeichnung für ein paar Wochen sichtbar auf und ergänzen Sie, was Ihnen nachträglich einfällt.

ÜBUNG 3

Sinnvolle Tätigkeiten

Manche Tätigkeiten machen einfach keine Freude, und es fällt schwer, sich dafür zu motivieren. Erkennen wir jedoch den Sinn dahinter, lassen sich Freude, Motivation und Erfolgserleben erhöhen. Diese Übung findet heraus, welcher Wert hinter beliebten und unbeliebten Tätigkeiten steckt – und stärkt so ganz nebenbei Ihr Wertebewusstsein.

- 1 Wählen Sie einen Lebensbereich, den Sie sich näher ansehen möchten – zum Beispiel Beruf, Haushalt oder Kindererziehung.
- 2 Listen Sie die Tätigkeiten auf, die Sie dort regelmäßig ausführen. Wichtig: Ihre Liste soll angenehme und unangenehme Aktivitäten enthalten.
- 3 Markieren Sie jede Tätigkeit mit einer Farbe: Grün für geschätzte, Gelb für neutrale, Rot für ungeliebte Aktivitäten.

- 4 Beginnen Sie bei den grünen Tätigkeiten und arbeiten Sie sich zu den roten vor. Stellen Sie zu jeder drei Fragen: (1) Was gefällt mir daran, was davon macht Freude? (2) Wozu ist die Tätigkeit gut, welchen Zweck erfüllt sie? (3) Welcher Wert hängt daran, warum ist sie mir wichtig?
- 5 Fragen Sie bei jeder Aktivität so lange weiter, bis Sie bei etwas ankommen, das für Sie zählt und Bedeutung hat. Und dann: Wie sehen Sie die ungeliebte Tätigkeit jetzt?

EIN AUSGEFÜLLTES BEISPIEL

Bereich Haushalt. Kochen (grün): Freude an Kreativität, am Genuss und an einer zufriedenen Familie · Zweck: gesunde Ernährung, Abwechslung, gemeinsam essen · Werte: Gesundheit, Familie, Kreativität, Wohlbefinden.
– Staubsaugen (gelb): Freude, wenn es danach wieder glänzt · Zweck: Voraussetzung, damit das Kind am Boden spielen kann, weniger Staub- und Pollenbelastung, Wohlfühlklima · Werte: Gesundheit, Ordnung, Wohlbefinden, Familie. – *Abspülen (rot): angenehm, wenn Besuch kommt · Zweck: Sauberkeit, Wohlfühlklima, Voraussetzung fürs nächste Kochen · Werte: Ordnung, ermöglicht Kreativität, Wohlbefinden.*

Mein Bereich:

TÄTIGKEIT (FARBE)	(1) FREUDVOLLE ASPEKTE?	(2) ZIEL, ZWECK, NUTZEN?	(3) BEDEUTSAMKEIT, WERT?
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

FÜR HÄRTEFÄLLE

Gibt es eine Tätigkeit, der Sie beim besten Willen nichts Positives abgewinnen können? Dann verschieben Sie Ihre Aufmerksamkeit während des Tuns auf etwas anderes. Ist Bügeln Ihr persönlicher Härtefall, hören Sie dabei Musik oder telefonieren Sie. Oder machen Sie eine Achtsamkeitsübung daraus: Nehmen Sie mit allen Sinnen wahr, wie das Bügeleisen über den Stoff gleitet, wie es leise zischt und dampft, wie Ihre Hand auf dem Griff liegt. Schweifen die Gedanken ab, kommen Sie freundlich zurück ins Hier und Jetzt. Der Wert dahinter könnte dann zum Beispiel Selbstfürsorge sein.

Sinnerleben wächst durch Wiederholung. Machen Sie es sich deshalb zur Gewohnheit, bei Alltagstätigkeiten kurz zu überlegen, welcher Wert dahintersteckt. Hilfreich sind Erinnerungstützen: ein Notizzettel mit Ihrem wichtigsten Wert am Kühlschrank, ein Foto am Schreibtisch, ein Spruch im Kalender.

Zum Nachspüren

- Welche rote Tätigkeit hat Sie beim Nachfragen am meisten überrascht?
- Gibt es eine rote Tätigkeit, hinter der beim besten Willen kein eigener Wert steckt? Dann ist die ehrlichste Frage: Muss sie wirklich ich erledigen?
- Welcher Wert taucht in Ihrer Tabelle am häufigsten auf?

ÜBUNG 4

Das Gefühls-Navi

Gefühle sind kein Störfaktor, sondern ein Navigationssystem. Unangenehme Gefühle weisen meist auf ein Bedürfnis hin, das gerade zu kurz kommt – und damit sehr oft auf einen verletzten Wert. Entscheidend ist dabei nicht, ob ein Gefühl angenehm ist, sondern ob es in der Situation passt: Auch Wut kann genau richtig sein, und auch Gelassenheit kann fehl am Platz sein. Diese Übung führt Sie in fünf Schritten von einem konkreten Gefühl zu dem, was dahintersteckt.

- 1 Rufen Sie sich eine konkrete Situation in Erinnerung. Welche Gefühle waren im Spiel? Wie stark waren sie, wie haben sie sich angefühlt?
- 2 Schätzen Sie ein, wie nützlich das Gefühl dort war. Stand es am Pluspol (hilfreich), am Minuspol (nicht hilfreich) oder am neutralen Pol dazwischen – im Grunde passend, nur vielleicht zu heftig?
- 3 Stellen Sie die Kernfrage: Was will mir mein Gefühls-Navi sagen, worauf will es meine Aufmerksamkeit lenken? Fast immer verbirgt sich dahinter ein Grundbedürfnis – ein körperliches (Wärme, Hunger, Durst, Schlaf) oder ein psychisches: positive Beziehungen, Autonomie, Kompetenz.
- 4 Prüfen Sie, ob sich dieses Bedürfnis aussprechen oder erfüllen lässt – jetzt oder beim nächsten Mal. Was würde das an Gefühl und Situation ändern?
- 5 Suchen Sie zuletzt, was Ihre Gefühlsbatterie entladen kann. Oft ist es ein Gegenpol: Gelassenheit zur Wut, Entspannung zur Angst. Manchmal wirkt auch Bewegung – bei Wut boxen, bei Stress laufen, bei Trauer weinen.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Sie sind wütend, weil Kolleginnen und Kollegen Ihnen regelmäßig unbeliebte Aufgaben zuschieben. Das Gefühl liegt am Pluspol – es weist zuverlässig darauf hin, dass gleich mehrere Grundbedürfnisse verletzt sind: Statt eines respektvollen Umgangs werden Sie übergangen (positive Beziehungen), und Sie würden Ihre Zeit lieber für Aufgaben verwenden, bei denen Sie Ihre Stärken einsetzen können (Kompetenz). Bedürfnisse ausdrücken hieße hier: freundlich ansprechen, wo Ihre Interessen liegen und was Sie schon länger stört. Bedürfnisse stillen hieße: gemeinsam Mittagessen gehen und feste Zeitfenster für Aufgaben einplanen, in denen Ihre Stärken zum Zug kommen. Der Wert hinter allem: Respekt.

- 1 **Meine Situation, das Gefühl darin – und wie hilfreich war es (Plus-, Minus- oder neutraler Pol)?**

.....

.....

.....

- 2 **Worauf will mein Gefühls-Navi meine Aufmerksamkeit lenken? Welches Bedürfnis und welcher Wert stecken dahinter?**

.....

.....

3 Wie kann ich mein Bedürfnis jetzt oder künftig ausdrücken und stillen?

.....

.....

4 Was entlädt meine Batterie – welches Gefühl oder Verhalten bringt mich wieder in Balance?

.....

.....

VORSORGE FÜR DIE DREI GROSSEN GEFÜHLE

Überlegen Sie sich schon jetzt, was Ihnen bei Angst, bei Wut und bei Trauer guttut – wenn ein Gefühl erst da ist, fällt das Nachdenken deutlich schwerer. Und ein hilfreiches Gefühl brauchen Sie gar nicht loszuwerden: Ist es funktional, genügt es, es anzunehmen. Es klingt von selbst wieder ab – spätestens, sobald Sie das dahinterliegende Bedürfnis erkannt und sich darum gekümmert haben.

Bei Angst hilft mir:

Bei Wut hilft mir:

Bei Trauer hilft mir:

ÜBUNG 5

Vom „Weg von“ zum „Hin zu“

In der Psychologie werden zwei Arten von Zielen unterschieden: Vermeidungsziele („weg von“) und Annäherungsziele („hin zu“). Im Alltag formulieren wir fast automatisch Vermeidungsziele – weg von Grübeleien, weg von Ängsten, weg von einer Gewohnheit. Das hat einen Haken.

Sobald negative Gefühle im Spiel sind, wird unser Gefühlshirn aktiv – und das arbeitet in Bildern. Wer sich vornimmt, nicht mehr zu rauchen, dessen Gehirn erzeugt prompt das Bild des Rauchens. Sie kennen das Paradox vom rosa Elefanten: Nehmen Sie sich vor, nicht an ihn zu denken, spaziert spätestens nach einer Minute genau dieses Tier durch Ihr inneres Bild – unser Gehirn kürzt das „nicht“ einfach heraus. Deshalb lohnt es sich, Ziele konsequent als Annäherungsziele zu formulieren.

DAS BILD VOM WARENKORB

Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einem leeren Warenkorb. Was möchten Sie hineinlegen, wenn Sie an die nächsten Monate denken? Fragen Sie mehrmals nach: Möchte ich noch etwas hineinlegen, bevor ich die Bestellung abschicke? Das Bild hilft, von den üblichen Vermeidungszielen („Ich möchte weniger traurig sein“) zu ersten Annäherungszielen zu kommen.

Wenn Sie schon wissen, was Sie nicht mehr wollen, ist das ein guter Ausgangspunkt. Leiten Sie daraus positive Formulierungen ab – mithilfe dieser vier Fragen:

- Was möchte ich stattdessen?

- Welche Teilziele oder Zwischenerfolge gibt es?
- Welche Wertvorstellungen stecken darin bzw. sind mir wichtig? Warum?
- Welche Vorteile bringt mir die gewünschte Veränderung?

SO KÖNNTE EINE ZEILE AUSSEHEN

„Weg von“: Ich will mich abends nicht mehr so erschöpft fühlen. – „Hin zu“: Ich möchte den Tag mit etwas beenden, das mir gehört: zwanzig Minuten lesen, bevor ich das Handy anfasse. Teilziel: an drei Abenden pro Woche. – Wert dahinter: Selbstfürsorge. – Vorteil: Ich schlafe besser ein und habe morgens das Gefühl, dass der Abend mir gehört hat.

MEIN „WEG VON“

MEIN „HIN ZU“ (KONKRET)

DER WERT DAHINTER

Prüffragen für gute Ziele

- Steht in meiner „hin zu“-Spalte wirklich kein „nicht“, „weniger“ oder „kein“ mehr?
- Ist mein Ziel so konkret, dass eine andere Person erkennen könnte, ob ich es erreicht habe?
- Passt es zu einem Wert aus Übung 1 – oder erfülle ich damit vor allem eine Erwartung von außen?

ÜBUNG 6

Mein Lebensmotto

Viele von uns tragen eine unausgesprochene innere Regel mit sich herum, eine Art Überlebensregel. Sie ist irgendwann sinnvoll entstanden, klingt aber starr und fordernd: „Nur wenn ich immer ..., dann bekomme ich ...“ Das Lebensmotto ist die beweglichere Fassung derselben Regel. Es erfüllt dieselben Bedürfnisse – nur leichter und nachhaltiger. Wichtig ist, dass Sie die neue Fassung als Annäherungsziel formulieren, also als ein „hin zu“ (siehe Übung 5).

Sehen Sie sich Ihre bisherigen Strategien einzeln an: Welche passen Ihnen so, wie sie sind? Und wo täte ein Ausgleich oder eine Ergänzung gut, damit Aufwand und Ertrag besser zusammenpassen? Welche Stärken und Ressourcen könnten die Extreme abfedern?

BEISPIEL 1

Der gewissenhafte Typ. Bisherige Regel: „Nur solange ich mich ununterbrochen anstrenge, jede Aufgabe fehlerfrei erledige und mir niemals eine Pause oder eine halbe Sache erlaube, werde ich anerkannt und zähle etwas – und entgehe der Abwertung.“ Neues Lebensmotto: „Ich gönne mir künftig öfter eine Pause und gebe mich auch einmal mit 80 statt 150 Prozent zufrieden. Ich möchte lernen, Fehler zu machen, daraus etwas mitzunehmen und dabei freundlich zu mir zu sein. Anerkennung bekomme ich trotzdem – und Abwertung halte ich besser aus.“

BEISPIEL 2

Der umsichtige Typ. Bisherige Regel: „Nur solange ich tue, was andere von mir erwarten, mich selbst zurückstelle, nicht auffalle und niemanden vor den Kopf stoße, bleiben mir Verständnis und Verlässlichkeit sicher – und ich entgehe der Einsamkeit.“ Neues Lebensmotto: „Ich nehme meine eigenen Bedürfnisse wichtiger und falle dabei manchmal auf, auch auf die Gefahr hin, jemanden zu enttäuschen. Verständnis und Verlässlichkeit im Freundeskreis bleiben mir trotzdem – und ich lerne, es auszuhalten, wenn mich einmal jemand nicht versteht.“

Meine bisherige innere Regel: „Nur wenn ich immer ..., dann ...“

Welche Stärken und Ressourcen helfen mir, die Extreme auszubalancieren?

Wo möchte ich mich hinentwickeln – was ist mein neues Lebensmotto?

 EIN SATZ ZUM MITNEHMEN

Ein gutes Lebensmotto passt auf eine Postkarte, klingt freundlich und beginnt mit dem, was Sie möchten – nicht mit dem, was Sie vermeiden wollen.

Zum Ausprobieren

- Lesen Sie Ihr Motto laut vor: Klingt es nach Ihnen – oder nach jemandem, der Sie erziehen will?
- Wann in der kommenden Woche wird Ihre alte Regel wahrscheinlich anklopfen?
- Schreiben Sie das Motto auf eine Karte und legen Sie sie dorthin, wo Sie sie täglich sehen.

ÜBUNG 7

Brief aus der Zukunft

Stellen Sie sich vor, es ist ein Jahr später. Sie sind ein Stück gewachsen und haben Ihre Stärken eingesetzt, um Ihren Zielen näherzukommen. Von dort aus wissen Sie genau, was Ihnen unterwegs geholfen hat. Schreiben Sie nun aus der Sicht dieses Zukunfts-Ichs einen ermutigenden Brief an Ihr heutiges Ich. Die Übung schafft Klarheit über Ihre Ziele und macht Lust, tatsächlich loszugehen.

Fragen, an denen Sie sich orientieren können

- Wie fühlt es sich an, am Ziel zu sein – welche Gefühle, welche Gedanken, welche Veränderungen sind sichtbar?
- Warum hat sich der Einsatz gelohnt, warum war es das Kämpfen wert?
- Welche Stärken haben getragen? Welche Überzeugungen haben geholfen?
- Welche Umstände von außen haben mitgewirkt?
- Welchen Rat gibt Ihnen Ihr Zukunfts-Ich?

WARUM DAS WIRKT - UND IN WELCHER REIHENFOLGE

Nach der Fantasieverwirklichungstheorie von Gabriele Oettingen (1999) gibt es drei Arten, mit Zukunft umzugehen: Schwelgen, Grübeln und mentales Kontrastieren. Schwelgen fördert die Handlungsmotivation ebenso wenig wie das Grübeln über die aktuelle Lage. Beim mentalen Kontrastieren dagegen stellen Sie zuerst die gewünschte Zukunft auf – und gleichen erst danach die Gegenwart damit ab. Diese Reihenfolge ist entscheidend: Beginnen Sie mit der schwierigen Realität, wirkt die Gegenwart wie ein Hindernis und Ihr Engagement sinkt. Beginnen Sie mit dem Ziel, wird die Lücke sichtbar – und daraus entsteht die Motivation, sie zu schließen.

EIN BRIEFAUSZUG

„Liebe Anna, ich schreibe Dir aus dem nächsten August. Du hast es tatsächlich getan: Seit dem Frühjahr arbeitest Du an vier Tagen, und der freie Freitag gehört Deiner Mutter und Dir. Es fühlt sich ruhiger an, als Du gedacht hast, und ja – das Geld reicht. Geholfen haben Dir Deine Beharrlichkeit und Dein Mut, das Gespräch mit der Chefin nicht länger aufzuschieben. Geholfen hat auch, dass Du aufgehört hast, es allein mit Dir auszumachen: Deine Schwester hat mitgerechnet, Dein Kollege hat den Freitag übernommen. Am meisten getragen hat Dich der Satz, den Du Dir aufgeschrieben hattest: Familie ist kein Restposten. Und weißt Du, was Dich am meisten überrascht hat? Dass im Büro niemand gefragt hat, ob Du es Dir auch gut überlegt hättest. Mein Rat: Warte nicht auf den perfekten Moment – der kommt nicht, der wird gemacht.“

WENN IHNEN DER ANFANG SCHWERFÄLLT

Dann übernehmen Sie einfach einen dieser Satzanfänge: „Ich schreibe Dir aus dem ..., und das Wichtigste zuerst: ...“ · „Du wirst es kaum glauben, aber ...“ · „Der Moment, in dem es gekippt ist, war ...“ · „Was Dir am meisten geholfen hat, war ...“ · „Bitte mach Dir keine Sorgen wegen ...“ Und wenn Ihnen das Duzen fremd ist, schreiben Sie an sich selbst wie an eine gute Freundin.

Schreiben Sie in der Vergangenheitsform, so als wäre alles bereits geschehen, und sprechen Sie sich selbst direkt an. Wenn der Platz hier nicht reicht, nehmen Sie ein eigenes Blatt – und legen Sie es in einen Umschlag mit dem heutigen Datum.

Liebe/r ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nach dem Schreiben

- Welcher Satz in Ihrem Brief hat sich beim Schreiben am wahrsten angefühlt?
- Was ist der allererste Schritt, den Ihr Zukunfts-Ich Ihnen nahelegt – und wann in dieser Woche machen Sie ihn?

VERWANDTE ÜBUNG

Falls Sie Übungsheft 2 „Stärken-Kompass“ bearbeitet haben, kennen Sie die „Zeitreise zu Ihrem besten Selbst“. Sie arbeitet mit demselben Grundprinzip, richtet den Blick aber stärker auf Ihre Stärken. Beide Übungen ergänzen einander gut – und wirken noch besser, wenn Sie sie im Abstand einiger Wochen machen.

ÜBUNG 8

Die Wunderfrage

Wenn wir auf ein Problem starren, entsteht ein Tunnelblick: Chancen und Möglichkeiten nehmen wir kaum noch wahr. Die Wunderfrage (nach De Shazer, 1994) öffnet diese Wahrnehmung wieder. Sie fördert Lösungsorientierung statt Problemorientierung, setzt Energie frei und stärkt Zuversicht und Optimismus.

- 1 Stellen Sie sich vor, Sie schlafen heute Abend ein. In der Nacht geschieht ein Wunder, und Ihr belastendes Problem ist fort. Beim Aufwachen ahnen Sie davon allerdings noch nichts.
- 2 Woran erkennen Sie, dass Sie nicht bloß geträumt haben, sondern sich tatsächlich etwas geändert hat? Was ist anders an Ihren Gedanken, an Ihren Gefühlen, an dem, was Sie tun?
- 3 Und woran merken es die anderen – die Kollegin, der Partner, die Nachbarin? Tragen Sie jedes noch so kleine Anzeichen zusammen.
- 4 Überlegen Sie dann, was Sie selbst dazu beitragen könnten, damit dieses Wunder zumindest ein Stück weit eintritt.
- 5 Und nun das Experiment: Tun Sie am nächsten Morgen einfach so, als wäre das Problem in der Nacht verschwunden – und schauen Sie neugierig, was geschieht.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

Über Nacht ist Ihr Ärger über die vielen Überstunden Ihres Partners verschwunden. Wochenlang haben Sie ihn nur mürrisch empfangen, wenn er wieder spät zur Tür hereinkam. An diesem Morgen aber frühstücken Sie in Ruhe miteinander. Sie spüren Dankbarkeit – für diese Beziehung und dafür, wie humorvoll und zugewandt er ist. Daraus wird ein Gefühl von Wärme, und genau das sprechen Sie aus, während Sie ihn umarmen.

1 Um welches Thema geht es bei mir?

.....

.....

2 Woran erkenne ich, dass das Problem fort ist – in Gedanken, Gefühlen, Verhalten?

.....

.....

.....

3 Woran würden andere die Veränderung bemerken?

.....

.....

4 Was kann ich konkret tun, damit das Wunder ein Stück weit tatsächlich geschieht?

.....

.....

.....

Nach dem Experiment

- Was ist am Tag Ihres Experiments anders gewesen – auch im Kleinsten?
- Welches der gesammelten Anzeichen könnten Sie ohne großen Aufwand dauerhaft beibehalten?

ÜBUNG 9

Der Elefant und sein Reiter

Vom inneren Schweinehund, der mit Vernunft zu bezwingen sei, hat jeder schon gehört. Jonathan Haidt (2006) hat ein freundlicheres Bild dagegengesetzt: den Elefanten und seinen Reiter. Es erklärt, warum gute Vorsätze allein selten reichen – und wie Sie sich wirksamer in Bewegung setzen.

Der Reiter

Er steht für die Vernunft: merkt sich gut, hält sich an Fakten, wägt Argumente gegeneinander ab und behält den Überblick. Er plant voraus, bremst Impulse und kann auf eine Belohnung warten. Von ihm kommen Sicherheit, Steuerung und die Verständigung nach außen.

Der Elefant

Er steht für alles, was schnell und ungefragt in uns abläuft: Gefühle und Empfindungen, Werte und Bedürfnisse, dazu vorschnelle Bewertungen wie Vorurteile oder Glaubenssätze, die uns oft nicht bewusst sind. Er ist schneller als der Reiter, weiß sofort, was ihm behagt, bleibt gern auf vertrauten Wegen und erkennt Gefahr im Bruchteil einer Sekunde. Von ihm kommt die Kraft, die beide vorwärtsbringt.

Es braucht also die Zusammenarbeit der beiden. Ist der Elefant nicht mit an Bord, weil er hungrig, ausgelaugt oder uninteressiert ist, erreicht der Reiter auch mit größtem Kraftaufwand wenig. Umgekehrt braucht es in weniger dringlichen Lagen den vorausschauenden Reiter. Jeder kann vom anderen lernen, und durchkommen werden sie nur miteinander – vorausgesetzt, sie verständigen sich gut und nehmen aufeinander Rücksicht.

SO KÖNNTE DAS AUSSEHEN

„Mein Reiter ist ausgezeichnet im Planen – der Trainingsplan hing schon im Jänner an der Tür. Mein Elefant hat ihn schlicht ignoriert, weil Laufen im Dunkeln für ihn nichts Verlockendes hat. Als ich ihn ernst genommen und die Runde auf den hellen Nachmittag mit meiner Nachbarin verlegt habe, ging es plötzlich fast von allein. Der Reiter hat den Plan gemacht, der Elefant hat die Gesellschaft bekommen, die er wollte.“

Ein wertschätzender Blick auf Ihre beiden Systeme

Welche Stärken hat mein Reiter – und welche hat mein Elefant?

Welches Bild haben die beiden voneinander? Was schätzt der eine am anderen?

Was würde helfen, die Verständigung und die Zusammenarbeit zu verbessern?

ZUM MERKEN

Wenn ein Vorhaben nicht vorankommt, ist selten der Reiter zu schwach – meist wurde der Elefant nicht gefragt. Er trägt Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Werte. Nehmen Sie ihn mit, statt gegen ihn zu ziehen.



KAPITEL 3

Dranbleiben

Erkenntnisse verblassen, Gewohnheiten bleiben. Dieses Kapitel übersetzt Ihre Werte in Wege, die Sie auch an mittelmäßigen Tagen gehen können – und hält fest, was sich bereits verändert hat.

DRANBLEIBEN

Zuversicht: Ziel, Wege, Kraft

Wer Ziele erreichen und an Schwierigkeiten wachsen will, braucht Zuversicht. Zahlreiche Studien zeigen übereinstimmend, dass sie die psychische Gesundheit fördert und das Wohlbefinden stärkt. Richard Snyder hat um die Jahrtausendwende dafür ein Modell vorgelegt, die Hope Theory (Snyder, 2002). Sie beschreibt drei Bausteine.

Zielorientierung

Zuerst muss klar sein, wohin es gehen soll. Bewährt haben sich attraktive Annäherungsziele, die zu den eigenen Wertvorstellungen passen. Nach dem SMART-Prinzip sollten Ziele spezifisch, konkret und überprüfbar sein, realistisch und in einem abgesteckten Zeitraum erreichbar. Ideal sind Teilziele, die einander ergänzen.

Denken in Wegen

Wie lässt sich das Ziel erreichen? Snyder nennt Kreativität als maßgebliche Charakterstärke. Es lohnt sich, mehrere Wege zu entwickeln: Es gibt Zuversicht, einen Plan B und C zu haben. Denken Sie mögliche Schwierigkeiten vorher durch – und unterscheiden Sie Hindernisse von Blockaden. Hindernisse lassen sich umgehen, wenn auch mit Umweg. Bei Blockaden ist es sinnvoller, das Ziel anzupassen.

Handlungsfähigkeit

Jetzt geht es ins Tun – Schritt für Schritt und mit Durchhaltevermögen. Dabei hilft ein positiver Umgang mit sich selbst: ermutigende Selbstgespräche statt Selbstkritik und Selbstfürsorge für Körper (Schlaf, Essen, Trinken) und Psyche (Beziehungen, Autonomie, Kompetenz). Niemand schafft eine tagelange Wanderung ohne Pausen.

DIE DREI BAUSTEINE AN EINEM BEISPIEL

Ziel: „Ich möchte im Frühjahr die 10 Kilometer beim Stadtlauf mitlaufen“ – spezifisch, überprüfbar, mit klarem Termin, und es passt zum Wert Gesundheit. Wege: dreimal pro Woche laufen; wenn das Wetter oder der Terminkalender dazwischenkommt, ersatzweise die Treppe statt des Aufzugs und eine längere Runde am Wochenende. Hindernis: die dunkle Jahreszeit – Umweg: eine Stirnlampe und eine feste Laufpartnerin. Blockade wäre dagegen eine Verletzung; dann wird aus dem Stadtlauf eben das Schwimmbad, und die Energie ist gut investiert statt verbraucht. Kraft: nach jeder Runde ein Haken im Kalender, und statt „viel zu langsam“ der Satz „ich war draußen“.

Kurz geprüft

- Kennen Sie mindestens zwei Wege zu Ihrem Ziel – oder hängt alles an einem?
- Wissen Sie, woran Sie merken werden, dass Sie angekommen sind?
- Wie sprechen Sie mit sich, wenn ein Tag nicht nach Plan läuft?

DER WEGWEISER IM DUNKELN

Sich zu vergegenwärtigen, welcher Wert hinter einer Anstrengung steckt und welche Vorteile die Zielerreichung bringt, stärkt die Motivation, die aus Ihnen selbst kommt. Die Bedeutsamkeit Ihres Handelns ist ein sichtbarer Wegweiser – gerade dann, wenn es finster wird.

DRANBLEIBEN

Meine Wegekarte

Snyder empfiehlt, sich den Weg zum Ziel wie eine Landkarte vorzustellen: mit Startpunkt, Zielort, allen denkbaren Wegen sowie möglichen Hindernissen samt Umwegen. Das verschafft Überblick, stärkt das Gefühl, die Dinge in der Hand zu haben, und lässt Sie vorsorgen – ausreichend Proviant einpacken oder jemanden mitnehmen. Nehmen Sie sich ein Ziel vor, das zu einem Ihrer Werte aus Übung 1 passt.

EINE AUSGEFÜLLTE WEGEKARTE

Ziel: „Bis Ende November gehe ich zweimal pro Woche schwimmen.“ Wert dahinter: Gesundheit. Weg A: Dienstag und Donnerstag direkt nach der Arbeit, die Tasche liegt schon im Auto. Weg B: Samstagvormittag mit meiner Tochter, wenn die Woche gekippt ist. Mögliches Hindernis: Abendtermine im Büro – Umweg: dann tausche ich auf Mittwochfrüh. Mein Proviant: Podcast fürs Schwimmbad. Wer geht mit: meine Kollegin Sabine. Erster Schritt: Ich packe heute Abend die Tasche.

Mein Ziel (als „hin zu“ formuliert):

Der Wert dahinter:

Bis wann?

Weg A – wie erreiche ich das Ziel? Und Weg B für den Fall, dass Weg A nicht funktioniert?

.....

.....

.....

Welche Hindernisse sind wahrscheinlich – und welchen Umweg nehme ich dann?

.....

.....

Mein Proviant (was mir unterwegs guttut) und meine Begleitung (wer mich unterstützt):

.....

.....

Hindernis oder Blockade?

- Lässt sich die Schwierigkeit mit einem Umweg lösen? Dann ist sie ein Hindernis – planen Sie den Umweg jetzt.
- Steht sie dauerhaft im Weg, egal wie Sie es drehen? Dann ist sie eine Blockade – formulieren Sie das Ziel um, statt Kraft zu verbrauchen.
- Was wäre der allererste Schritt, den Sie noch in dieser Woche gehen können?

DRANBLEIBEN

Ihre Werte-Woche

Sinnerleben entsteht durch Wiederholung: Je häufiger Sie Tätigkeiten als sinnvoll erleben, desto selbstverständlicher wird das Gefühl. Halten Sie deshalb eine Woche lang jeden Abend kurz fest, was Sie getan haben, das zu Ihren Werten passt – und welcher Wert das war. Zwei Zeilen genügen. Es geht ausdrücklich nicht um große Taten: Der Anruf bei der Freundin zählt genauso wie das Projekt, das Sie vorangebracht haben.

TAG	WAS HABE ICH HEUTE GETAN, DAS ZU MEINEN WERTEN PASST?	WELCHER WERT WAR DAS?
Bsp.	Mittagspause mit der neuen Kollegin verbracht, statt am Schreibtisch weiterzuarbeiten.	Verbundenheit, Freundlichkeit
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Am Ende der Woche

- Welcher Wert taucht am häufigsten auf – und überrascht Sie das?
- An welchem Tag fiel Ihnen nichts ein? Was war an diesem Tag anders?
- Welche Kleinigkeit hat den größten Unterschied gemacht?

ERINNERUNGSSTÜTZEN, DIE SICH BEWÄHRT HABEN

Ein Zettel mit Ihrem wichtigsten Wert am Kühlschrank oder am Bildschirmrand · ein Foto, das für diesen Wert steht, als Hintergrundbild · ein wiederkehrender Termin im Kalender mit dem Wert als Titel · Ihr Lebensmotto aus Übung 6 auf einer Karte im Geldbeutel · der Lebensbaum aus Übung 2, sichtbar aufgehängt.

- ☐ Ich habe meine drei wichtigsten Werte aufgeschrieben.
- ☐ Ich habe mindestens eine Erinnerungstütze im Alltag eingerichtet.
- ☐ Ich habe ein Ziel als „hin zu“ formuliert und weiß, welcher Wert dahintersteht.
- ☐ Ich habe eine Woche lang meine Werte-Woche geführt.

DRANBLEIBEN

Rückblick & Ausblick

Zum Abschluss ein wohlwollender Blick zurück – und ein realistischer Plan nach vorn. Nehmen Sie sich dafür ruhig eine halbe Stunde und blättern Sie noch einmal durch Ihre Notizen.

Diese Übungen haben mir am meisten gegeben:

Das habe ich über meine Werte gelernt, was ich vorher so nicht gewusst habe:

Das hat sich in meinem Alltag bereits verändert:

Diese ein bis zwei Gewohnheiten nehme ich dauerhaft mit:

ZUM SCHLUSS

Ihre Werte sind kein Ziel, das Sie einmal erreichen und abhaken. Sie sind eine Richtung. Es genügt vollkommen, den nächsten Schritt in diese Richtung zu setzen – heute, und morgen wieder. Genau daraus entsteht mit der Zeit das Gefühl, dass Ihr Leben Ihnen gehört.

ANHANG

Quellen & Vertiefung

Alle Studienbelege finden Sie in den Büchern der Autorin. Zum Weiterlesen:

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Junfermann.
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.
4. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science, 4(4).
5. Fava, G. A. (2016). Well-Being Therapy. Treatment Manual and Clinical Applications. Karger.
6. Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. Social Psychology Quarterly, 61(2), 121-140.
7. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing. J. Health Soc. Behav.
8. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249-275.
9. Oettingen, G. (1999). Free fantasies about the future and the emergence of developmental goals. Sage.
10. De Shazer, S. (1994). Words Were Originally Magic. Norton.
11. Haidt, J. (2006). The Happiness Hypothesis. Basic Books.
12. Blickhan, D. (2015). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann.

NUTZUNGSHINWEIS

Nur für Ihren persönlichen Gebrauch; Weitergabe und Verkauf sind nicht gestattet. Dieses Übungsheft ersetzt keine Psychotherapie und keine ärztliche Behandlung: Fühlen Sie sich längere Zeit bedrückt oder antriebslos, holen Sie sich bitte fachliche Hilfe. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

ANHANG

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenübersteht. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Weitere Übungshefte der Glücksrezepte-Edition

- Sonnenstunden – Dankbarkeit und positive Gefühle für den Alltag
- Stärken-Kompass – Charakterstärken entdecken und nutzen
- An Krisen wachsen – Resilienz & Zuversicht stärken
- Freundschaft mit mir selbst – Selbstmitgefühl & Selbstwert
- Achtsamkeit & Genuss – im Moment zu Hause sein
- Gemeinsam glücklich – positive Beziehungen pflegen
- Aufblühen im Alltag – Flow, Ziele & gelingender Beruf

Alle Übungshefte & Bundles: gluecksrezepte.at