



**CROSS - BORDER JOURNAL
OF SOCIAL AND ECONOMIC
STUDIES**



Year 7, Vol. 1 / 2018

Year 7, Vol. 1 / 2018

ISSN: 2197-4519

Scientific and Reviewed Journal

Instructions for authors:

Periodical CROSS – BORDER JOURNAL OF SOCIAL AND ECONOMIC STUDIES is published twice during the year, both on the Internet and also paper editions in July and December. Contributions are able to be sent until 15.1. for July's issue and 15.6. for December. Contributions must be written in ENGLISH or GERMAN. The article must be sent in doc format (name of aggregate: Author.doc). Font: Times New Roman, font size 12, spacing 1,5 to eMail: institute.eumotion@ gmail.com.

Heading (name of article)

Name of author (country, institution, address, email address)

Abstract: max. 10 lines

Key words:

Text:

Conclusion:

Those contributions without formal requisites or positive reference will not be published.

Science Board / Wissenschaftlicher Rat

Prof. Thomas Eberhard, London, England

Prof. Leif Erickson, Stockholm, Sweden

Prof. PhDr. Ivan Jakubec, Csc., Prague, Czech Republic

Ing. Soňa Gullová, Ph.D., Prague, Czech Republic

Professor László Kiss, Budapest, Hungary

Professor Ursula Liebsch, Germany

Ing. Tomáš R. Zeithamer, Ph.D., Prague, Czech Republic

Ing. Ladislav Šipek, Csc., Prague, Czech Republic

Doc. Ing. Katariná Štofková, Ph.D. – Slovakia

Editorial Board / Redaktionsrat

Prof. Dr. Rudolf Brabeck – Chairman - BRD

Doc. Ing. František Drozen, CSc. – Czech Republic

Doc. PhDr. et JUDr. Jan Štemberk, Ph.D. – Czech Republic

Publisher EuMotion – **Institute for Advanced Social
and Economic Studies in Europe e.V. (i.G.)**

Herausgeber – Institut für erweiterte Sozial- und Wirtschaftsstudien in
Europa e.V. (i.G.)

Editor's Office / Anschrift der Redaktion

EuMotion – Institute for Advanced Social and Economic
Studies in Europe e.V. (i.G.)

Matthias-Neuner-Weg 9

D - 83673 Bichl

Bundesrepublik Deutschland

Telefon: +49 17 03 64 49 23

Telefax: +49 32 22 37 74 16 6

eMail: institute.eumotion@googlemail.com

Periodicity: Two issues each year.

Periodizität: Zwei Nummern je Ausgabe.

Contributions have not been edited.

**MEDZINÁRODNÁ VEDECKÁ KONFERENCIA
ROZVOJ EUROREGIÓNU BESKYDY**



Spoločensko-ekonomické podmienky v regiónoch v období globalizácie:
ekonomika - manažment – bezpečnosť
3. november 2017

**E-GOVERNMENT AS A TOOL IMPROVING
CITIZENS' QUALITY OF LIFE**

Ing. Katarína Gašová^{1,a}, MUDr. Ing. Zuzana Štofková, PhD.^{2,b}

¹ Department of Communications, the Faculty of Operation and Economics of Transport and Communications, University of Žilina, the Slovak Republic

² Department of Economics, the Faculty of Operation and Economics of Transport and Communications, University of Žilina, the Slovak Republic

^akatarina.gasova@fpedas.uniza.sk, ^bzuzana.stofkova@fpedas.uniza.sk

Keywords: e-Government, e-Government services, satisfaction, citizens.

Abstract. Currently ongoing processes of digitalisation and informatisation in the conditions of globalisation bring new challenges not only for businesses but also for public administration. Consequently are concepts, such as electronisation of public administration, electronic government, e-Government and e-services for citizens becoming increasingly common. Freedom of information acts that guarantee citizens access to information, the wealth of information provided by government institutions making government more transparent and accountable can impact citizens' quality of life. The paper focuses on e-Government services available on the central public administration portal and Žilina self-governing region citizens' satisfaction with their use. In addition, the paper summarizes main findings of Social Progress Index 2017 and identifies obstacles that is the electronisation of public administration currently facing in the Slovak Republic.

JEL Classification: H11, M00, F60.

Introduction

The public interest is increasing in technologies that ease everyday life. Concept of informatisation mainly means informatisation and communication technologies, i.e. ICT that allow the electronic recording, storage, searching, processing, transmission and dissemination of information. ICT refers to a set of devices, tools and procedures used to disseminate information, e.g. computer, calculator, electronic diary, mobile phone, tablets and its software.

The society informatisation increases citizens' quality of life through many positives such as general public's access to information, support for education, possibility of "teleworking", more efficient public administration, more efficient management of enterprises, increasing competitiveness, facilitating supply and customer services, new telecommunication services, etc. In contrast, it also brings various negative aspects e.g. high initial investments to infrastructure and human resources, increase of crime and violence with cyber terrorism and cyber crime, etc. Dzurjanin (2005)

1. Society informatisation and e-Government

The continuous technologies development combined with the society informatisation caused on one hand that online communication is not made only among the ordinary Internet users and businesses but on the other hand, the quality of communication has also increased at the level of public administration – citizen. Šoltés et al. (2016) E-Government provides ongoing online communication between citizens and public administration, making public administration services accessible anytime only through end-to-end facilities and the Internet connection. Štofková et al. (2015)

The information society should be *“people-centred, inclusive and development-oriented, where everyone can create, access, utilize and share information and knowledge, enabling individuals, communities and people to achieve their full potential in promoting their sustainable development and improving their quality of life.”* ITU (2003)

E-Government represents the use of information technologies by public administration institutions to ensure the exchange of information with citizens, private organisations and other public institutions in order to increase the efficiency of the internal functioning and to provide fast, available and quality information services. NASES (2017)

We found several definitions of e-Government in the scientific literature. Paul Timmers defines e-Government as: *“e-Government means more than information and communication technologies and requires a change in organisation thinking, processes change, institutional arrangements and the acquisition of new skills.”* ITAPA (2017)

Likewise, according to UNO it is: *“an electronic government that uses ICT to transform the government. In particular, it focuses on improvement of accessibility, efficiency and accountability. It results from the information expansion and the information policy development. Electronic governance leads to an increase of citizens' participation and their active development influences the mechanisms of democracy.”* UNO (2016)

The significant impact of today's most widely used communication system, the Internet, on society reflects in the increasing importance of e-Government. The Internet connects the economy, society and citizens of the world at the global level, making it the crucial medium. Consequently, the Internet seems to represent ideal technology for communication and collaboration of all kinds of public entities. Wirtz & Daiser (2015)

Governments are under increasing pressure to consider environmental aspects in public policy and to develop measures, management and mechanisms supporting environmental protection and sustainable management of natural resources. Moreover, citizens require an increase in the provision of high-quality public services in the environmental field and

improved care for the environment. In summary, the goal is to achieve an environmentally sustainable future for the next generations. Wirtz & Daiser (2015)

Advantages and potential disadvantages of e-Government

Advantages and disadvantages are associated with each project and the implementation and use of e-Government services is no exception. Advantages include e.g. efficient and cost-effective delivery of public services, increasing transparency, simplifying access to official information, reducing corruption, minimizing errors, eliminating distances, sustained availability, cost and time savings, supporting environmental protection and ensuring fast, efficient and comfort application handling. ITAPA (2017) Due to the basic registers records, the citizen does not have to specify the same data at each public administration institution. The inter-linked system fills the form only once. There are some disadvantages connected with e-Government such as high initial costs of creation and implementation, insufficient Internet connection coverage, poor public awareness and potential personal risks of data transfer due to growing cyber crime. Andryšová (2012)

In summary, e-Government offers more advantages than disadvantages. Furthermore, advantages related to public sector and government include: simplifying access to public sector information, improving the image of government and public sector, enhancing citizens' confidence in government and making public sector more effective, which lead to citizens' quality of life improvement.

2 The Slovak e-Government current state analysis

We chose three indexes to analyse current state of e-Government in the Slovak Republic. The EGDI and DESI are the most commonly used indexes to compare countries in provided e-Government services. In addition, we chose the Social Progress Index 2017 to analyse current state of citizens' quality of life.

E-Government Development Index

The EGDI index evaluates the e-Government development in the member countries of the United Nations. The EGDI is a weighted average of three normalised scores on three decisive dimensions of e-Government: OSI - Online Service Index (scope and quality of online services), TII – Telecommunication Infrastructure Index (development status of telecommunication infrastructure) and HCI – Human Capital Index (inherent human capital). The index is used to measure ability of public administration to use ICT to provide public services. Countries can reach an index from 0.00 to 1.00, with the highest possible value of 1.00. UNO (2016)

The following figure shows the percentage of countries by the value of the EGDI index for:

- very high index value is more than 0.75.
- high index value is between 0.50 and 0.75.
- middle index value is between 0.25 and 0.50.
- low index value is less than 0.25. UNO (2016)

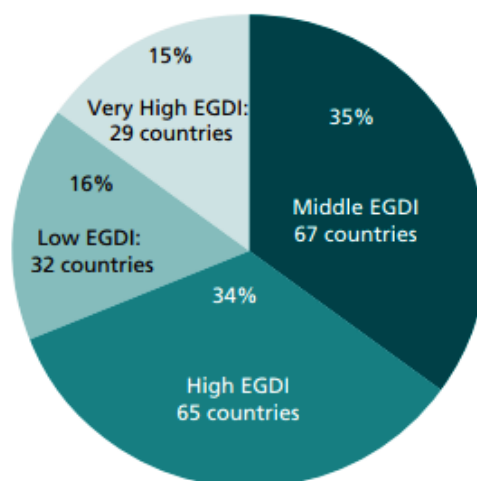


Figure 1: The United Nations countries by EGDI index

Source: UNO. 2016. *eGovernment Survey 2016*. New York: UNO ISBN. 978-92-1-123205-9. s. 108.

The Slovak Republic (0,5915) and the Czech Republic (0,6454) reach values of high EGDI index. The United Kingdom of Great Britain and the Northern Ireland (0,9193) belongs to countries with very high index value. The EGDI applies to all UN member countries (193). The DESI index is used to compare the European Union member states. European Commission (2017)

Digital Economy and Society Index

The Slovak Republic achieved a total score of 0.41 and ranked 20th out of the 28 member states of the European Union (EU) in 2017. The score grew at slower pace in the last year and is lower than the European average. Nevertheless, the score increased in comparison with the previous year. European Commission (2017)

Table 1: DESI index of the Slovak Republic

	The Slovak Republic		EU score
	rank	score	
DESI 2017	20	0.46	0.52
DESI 2016	22	0.41	0.49

Source: European Commission. 2017. *Digital Economy and Society Index*. [online]. [cit. 2017-10-16]. Available at: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/digital-economy-and-society-index-desi-2017>; Own processing.

The Slovak Republic is improving in most domains, making substantial progress except for connectivity and integration of digital technologies. Mobile broadband take-up increased significantly and digital public services improved also due to the use of structural funds for new innovative projects. Mobile broadband and next generation access networks coverage have increased in comparison with the previous year. Contrary to the EU countries, the Slovak Republic has a slow pace in terms of human capital despite the fact that about 78% of all Slovak citizens use the Internet and 55% of all people have at least basic digital skills. The number of Slovak citizens who use the Internet for various activities e.g. to read messages, listen to music, watch movies etc. has increased over the last year. Slovaks belong to

extremely active users of video calls, they even ranked the 5th place in the DESI index and are very active online buyers (the 10th place). All the results in the dimension of digital technology integration are below average, because Slovak businesses are slow in digital technologies implementation to improve productivity and sales. The Slovak Republic is below the EU average in the area of public services digitalisation despite the achieved progress. Particularly the highest progress is visible in a shift from 15th to 9th place in the use of open data. European Commission (2017)

Social Progress Index SPI

Social progress means the society capacity to meet the basic human needs of its citizens, establish the building blocks that allow citizens and communities to enhance and sustain the quality of their lives, and create the conditions for all individuals to reach their full potential. The SPI considers 12 components in three main areas: basic human needs, foundations of wellbeing and opportunity. E-Government primarily influences foundations of wellbeing in components: access to knowledge and access to information and communications. SPI (2017)

Map of Social Progress Index 2017 results

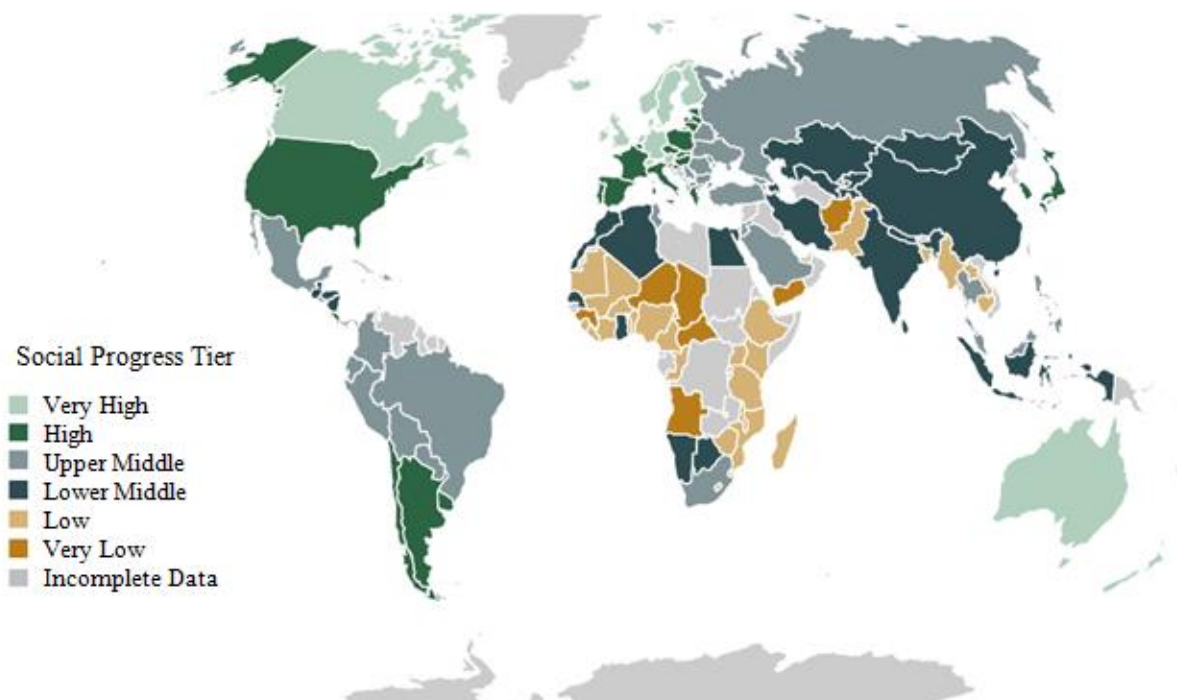


Figure 2: Map of SPI 2017 results

Source: SPI – Social Progress Imperative (2017). Social Progress Index 2017. [online]. Available at: https://www.socialprogressindex.com/assets/downloads/resources/en/English-2017-Social-Progress-Index-Findings-Report_embargo-d-until-June-21-2017.pdf

The Slovak Republic made progress in 2017 and ranked 30th place out of 128 surveyed countries with score of 80.22 out of total 100. In access to basic knowledge we ranked 45th place with score of 96.40. In access to information and communications, and also due to the e-Government implementation, we ranked 16th place with score of 88.99. SPI (2017) E-Government services are available in the Slovak Republic via contact centres, the central

public administration portal www.slovensko.sk, Integrated citizen services points (IOMO) and the call centre.

3 Results of questionnaire research

We conducted a questionnaire survey on citizens of the Žilina self-governing region that focused on satisfaction with the provided e-Government services in the period from 20th February 2017 to 3rd April 2017. 151 citizens attended the survey. Since the citizens younger than 15 years can not yet own an eID, we asked older respondents because the questionnaire was focused on the use of services available through the central public administration portal. The number of answers for the selected questions is demonstrated in Table 2.

Table 2: The number of answers for the selected questions

Question	Answer	Number of answers
1. Do you know the central public administration portal - www.slovensko.sk?	yes	51
	no	32
2. How often do you visit the central public administration portal – www.slovensko.sk?	every day	0
	2-6 times a week	1
	once a week	1
	once a month	5
	once a six months	10
	once a year	18
	never	16
3. How often do you communicate with the public administration institutions?	every day	0
	2-6 times a week	1
	once a week	1
	once a month	8
	once a six months	25
	once a year	33
	never	15
4. Which form of communication with the public administration institutions do you prefer?	electronically via www.slovensko.sk portal	16
	by phone via call centre	9
	personally in the contact centre	51
	personally through IOMO at the Slovak Post	7
5. Were you satisfied with the use of e-Government services?	certainly satisfied	5
	rather satisfied	14
	rather dissatisfied	6
	certainly dissatisfied	1
6. Are you planning to use e-	certainly yes	9

Government services in the future?	rather yes	14
	rather no	2
	certainly no	1

Source: Author.

Ten entrepreneurs attended the survey. Only 8 of them were informed of the obligation to use the electronic mailbox in communication with the public administration institutions. 40 of respondents got in the touch with the term e-Government, 38 got in the touch with this term but could not explain it. Up to 73 people have never got in the touch with this term and could not explain it. 21 respondents had an eID activated for signing, 17 had an eID without activated chip and up to 45 did not have an eID. 51 of the respondents knew the central public administration portal (www.slovensko.sk) and 32 respondents did not. Up to 58 respondents were poorly informed about the provided services. 25 respondents considered the information on the provided services as sufficient. The most used services were: personal documents (14), registration of motor vehicles (13) and excerpt from the companies register (7).

Time saving (17), reducing the administrative burdens (16) and availability 24 hours a day 7 days a week (16) were the most frequently chosen benefits of e-Government services. On the other hand, lack of citizens' awareness (17), lack of digital literacy (14) and absence of personal contact (10) were the most frequently selected e-Government shortcomings. The most frequent problem encountered by respondents was the lack of comprehensiveness of the provided services (14) which resulted in the need of personal visit of the office. Despite these shortcomings 21 respondents are planning to use e-Government services in the future and 20 are recommending these services to family and friends.

4 Discussion

E-Government is empowering citizens to participate in policy making by providing access to information, services and technologies. This can support citizens to develop digital skills, prepare them to be effective contributors to economy and improve the quality of their lives.

The Slovak Republic is currently facing various barriers in the area of e-Government. The latest threat is insufficient security of qualified electronic signature (KEP). Consequently to vulnerability it is possible to calculate the private key based on the public key and then electronically sign documents on the victim's behalf. This results in a situation where it is not possible to recognise real signature from the attacker's signature. The Ministry of Interior of the Slovak Republic temporarily deactivated all e-Government services requiring the qualified electronic signature. Estonia and Austria are currently facing the same security threat. About 70% of e-Government services were available for citizens to use, since their use does not require KEP. In the transition period, to deploy safer RSA certificates will be citizens able to use either a commercial electronic signature or a personal visit to the office. The ministry started to upgrade the certificates on 31st October 2017. New keys are safer due to the change from a 2048 bit key pair to a new one of 3072 bits. The exchange of certificates can be requested at any documents department regardless to the place of current residence. Citizens who use the KEP for signing got this information as SMS sent by the Ministry of Interior of the Slovak Republic. Certificate exchange applicants are preferred. EID holders who do not

need KEP urgently can wait for automated certificate exchanges – without the need to visit the documents department. The Ministry of Interior of the Slovak Republic (2017)

E-Health is going to be launched on 1st January 2018. Physicians and nurses need an electronic card to be able to issue electronic prescriptions or write medical examination records to the patient's health book. Out of total 95,000 workers the National Health Information Centre (NCZI) has registered more than 60,000 applications. The office has issued approximately 23,000 cards up to now. The patient receiving the healthcare accesses electronic healthcare book through the National Health Portal using eID. EID serves to identification at general practitioner, specialist, or pharmacy and gradually replaces a health card issued by a health insurance company. Small children, patients over 65 years of age and non-resident foreigners who are insured in a Slovak health insurance company are identified with the insurance card during the transitional period. NCZI (2017)

At a closer look to the state of electronisation in the Slovak Republic we can conclude that the institutions have modern information systems, the availability of services for entrepreneurs is approaching the EU average and the number of new electronic services is increasing from 2015. On the other hand, citizens often encounter inadequate staff qualifications, inadequate comprehensiveness of services that require personal visit to the office and low broadband Internet coverage. In the Slovak Republic we are facing problems such as high perceived corruption and service availability where we are one of the worst among all the EU countries. As one of the significant shortcomings of current informatisation, we consider a lack of customer orientation that leads to situations where a citizen or entrepreneur does not know to complete an electronic form. The obligation to use Internet Explorer when signing electronic documents using KEP is significant disadvantage because the most Internet users prefer browsers: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari and Opera.

5 Conclusion

Successful e-Government strategy leads to information society, sustainable development, better public services and the citizens' quality of life improvement. Based on the results of the SPI, DESI and EGDI indexes, we can conclude that the Slovak Republic is improving in e-Government. The number of citizens with digital skills, who use the Internet, is growing. The state can use this fact to adapt provided e-Government services to the citizens' knowledge and skills. The state should continuously communicate with solution suppliers in order to avoid similar security threats (as KEP), which can discourage citizens from using e-Government services. Based on the survey results, we found out that citizens feel a lack of information about the provided services. Workshops, websites for non-specialists or illustrative videos demonstrating work with the central public administration portal www.slovensko.sk can help to raise awareness of provided services. Monitoring of satisfaction with services and the development of e-Government and its impact on quality of life in the Slovak republic is a topic of forthcoming research.

Grant support

The paper was undertaken as a part of research project VEGA 1/0696/16.

References

- [1] Andryšová, L. (2012). e-Government. [online]. Available at: <http://www.lenkaandrysova.cz/novinky/egovernment.html>.
- [2] Dzurjanin, P. (2005) *Informačná spoločnosť = všetci?*. [online]. Available at: <http://edi.fmph.uniba.sk/~winczer/SocialneAspekty/DzurjaninInformacnaSpolocnost.htm>
- [3] European Commission. (2017). Digital Economy and Society Index. [online]. Available at: <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/digital-economy-and-society-index-desi-2017>
- [4] ITAPA. (2017). eGovernment. [online] Available at: <http://www.itapa.sk/egovernment/>
- [5] NASES. (2017). *Informatizácia spoločnosti*. [online]. Available at: <http://www.informatizacia.sk/informatizacia-main/599s>.
- [6] NCZI. (2017). *Elektronické zdravotníctvo*. [online]. Available at: <http://www.ezdravotnictvo.sk/ezdravie/Stranky/default.aspx>
- [7] SPI – Social Progress Imperative (2017). Social Progress Index 2017. [online]. Available at: https://www.socialprogressindex.com/assets/downloads/resources/en/English-2017-Social-Progress-Index-Findings-Report_embargo-d-until-June-21-2017.pdf
- [8] Šoltés, V., Štofková Repková, K, Kutaj, M. (2016). *Socio-economic analysis of development of regions*. In: Global journal of business, economics and management. ISSN 2301-2579. S. 171-178.
- [9] Štofková, J., Madleňák, R., Štofková Repková, K. (2015). *Business management*. 1. Vyd. – Bratislava: DOLIS. ISBN 9788097041977. 178 s.
- [10] The Ministry of Interior of the Slovak Republic (2017). Na elektronické podpisovanie dočasne nebude možné využiť kvalifikovaný elektronický podpis na občianskom preukaze. [online]. Available at: <https://www.minv.sk/?tlacove-spravy&sprava=na-elektronicke-podpisovanie-docasne-nebude-mozne-vyuzit-kvalifikovany-elektronicky-podpis-na-obcianskom-preukaze>
- [11] UNO. (2016). eGovernment Survey 2016. New York: UNO. 242s. ISBN 978-92-1-123205-9.
- [12] Wirtz, B. & Daiser, P. (2015). *eGovernment Strategy Process Instruments*. German University of Administrative Sciences Speyer. 247s. ISBN 978-3-00-050445-7.
- [13] ITU (2003). WSIS: Declaration of Principles – Building the Information Society: a Global challenge in the new Millennium. [online]. Available at: <http://www.itu.int/net/wsis/docs/geneva/official/dop.html>

Der folgende Beitrag namens LifeManagement versteht sich als Konstante, als ‚rolling article‘, der je Ausgabe dieses Journals aktualisiert, also gekürzt, verlängert und korrigiert bzw. verändert wird, er steht am Anfang jeder Ausgabe unseres Magazins *Cross-Border-Journal of Advanced Social and Economic Studies*.

Dieser Artikel thematisiert einerseits die Grundfragen und Herausforderungen unserer Zeit, vor allem ihre aktuell dominierenden Einflüsse auf unser LifeManagement. Andererseits ist es die zentrale Funktion dieser Serie namens ‚rolling article‘, die Entwicklung, die Instrumente und die Realisierbarkeit erheblicher und nachhaltiger Verhaltensänderungen in Richtung lebensstrategischer Alternativ-Lösungen zu skizzieren – notwendig durch die globalisierte, komplexer werdende und mittlerweile stark entfesselte Welt.

Diese Schrift ist konzipiert als Anthologie der englischsprachigen Vorlesungsreihe *Advanced LifeManagement*, die für die Prager Wirtschaftsuniversität (VSE) vor mehr als eineinhalb Jahrzehnten entwickelt und seitdem kontinuierlich modifiziert sowie aktualisiert und zwischenzeitlich für viele Bildungseinrichtungen spezifiziert wurde.

I-2018: LifeManagementⁱ

1 SOME ABOUT LIFE

Was macht uns glücklich? Könnten wir glücklicher sein?

Bevor wir die Fähigkeiten erlernen und trainieren, die Qualität unseres Lebens erheblich zu verbessern, müssen wir erkennen, dass in erster Linie nicht externe Bedingungen, sondern interne Faktoren unser Glück gestalten und beeinflussen.

Jedoch: Auch ein intelligentes LifeManagement sichert kein automatisches Wachstum von Zufriedenheit und Glück – aber es garantiert die stetige Entwicklung einer gesunden und positiven Software für die Seele, die auch die eigenen Talente und Werte kultiviert und Resilienz aufbaut. Glück kommt also von innen, es zeigt sich, wie wir handeln, wie wir denken, wie wir sehen.

1.1 Wenn wir über Glück diskutieren oder an Glück denken – was verstehen wir darunter?

Glück wird generell subjektiv erklärt und individuell interpretiert. Überwiegend, aber nicht ausnahmslos ist Glück das Ergebnis aus Beziehungen zwischen Menschen. Einschlägige Fröhlichkeit und stabile Harmonie von Menschen sind einerseits das Ergebnis von Charakter-Merkmalen, andererseits auch die Konsequenz einer aktiven LifeManagement-Strategie.

Nicht zu vergessen: Glück und Zufriedenheit sind häufig bedingt durch die dauerhafte Abwesenheit von selbst verschuldetem oder nicht persönlich ausgelöstem Unglück, letztlich sind Glück und Zufriedenheit auch auf die langfristige Abwesenheit von Lebens-Risiken und Morbidität reduzierbar. Beispiele für diese Risiken:

- Medizinische Faktoren wie Erkrankungen oder Nikotin- und Alkoholmissbrauch oder
- soziale Faktoren wie Arbeitslosigkeit oder Scheidung.

1.2 Das individuelle Glück – was verbirgt sich dahinter?

Die Empfindung, dass das eigene Leben mit den eigenen Werten übereinstimmt, mit der inneren Bestimmung. Wenn die eigene Erfahrung das eigene Leben als gut betrachtet – ohne Konsum-Maximierung und ohne Überbietungs-Dynamik.

Jedoch: Das eigene Glücks-Empfinden wandelt sich im Laufe der Zeit. Das eigene Glück wird kognitiv angestrebt, aber es ist emotional geladen, es wird als positiv und erstrebenswert empfunden.

1.3 Welche Determinanten bestimmen unser Glück?

- Unsere Beziehungs-Qualität zu unserem Partner und unserer Familie,
- unsere Gesundheit,
- unsere kollektive Unabhängigkeit,
- unsere Lebens-Philosophie (unsere inneren ‚Weisheiten‘),
- die Qualität unseres sozialen Umfeldes,
- unsere Freiheitsgrade (finanziell, beruflich, persönlich) und
- unsere Sinngebung.

1.4 Glücks-Konzeption im Altertum: Epikurs ‚Wege zum Glück‘

Die grundsätzlichen Aspekte des vermutlich bekanntesten ‚Glücks-Experten‘ der Antike sind auch 2.300 Jahre nach Epikur gleichermaßen aktuell wie hilfreich (wobei er völlig zu Unrecht als Inbegriff des genusszentrierten Atheisten klassifiziert wird).

Nucleus seiner Philosophie ist die Lebensfreude bzw. das Wohlbefinden (in fast allen übersetzten Schriften von Epikur wird Lebensfreude bzw. Wohlbefinden fälschlicherweise nur mit Lust übersetzt).

Schmerz betrachtet er als größtes menschliches Übel.

Als Tugenden werden Persönlichkeitsmerkmale gesehen, die unnatürliche Leidenschaften und Begierden einschränken können, denn beispielsweise können durch die Vernunft ‚Glücks-Zerstörer‘ wie Hass, Krieg und Streit vermieden werden.

Daneben zählen zu den wichtigsten Tugenden Gerechtigkeit, Mäßigung sowie Freundschaft. Tugenden gehören wie die Ruhe der Seele zu den wichtigsten Voraussetzungen eines glücklichen Lebens.

Epikurs Kernaussagenⁱⁱ lassen sich folgendermaßen in Kurzform darstellen:

- Wer Ansehen, Macht und Reichtum anstrebt, wird unglücklich.
- Wer maßvoll und gerecht lebt, wird glücklich.

Voraussetzungen des Glücks:

- Freiheit von Schmerzen und Ruhe der Seele.

Verstärker: Vernunft und Gerechtigkeit, Mäßigung und Freundschaft.

Wahr ist, was wir beobachten und mit dem Verstand erschließen.

Das gewichtigste Lebensziel ist für Epikur die Seelenruhe, die innere Ruhe. Sie kann nur aus einem tugendhaften Leben resultieren.

Seine Erkenntnistheorie ist rein materialistisch ausgelegt und somit 2.300 Jahre älter als die strukturell sehr ähnliche Philosophie der Empiriker – jede Gottheit ist somit ausgeschlossen.

1.5 Was verstehen wir unter Zufriedenheit?ⁱⁱⁱ

Zufriedenheit mit

- dem eigenen Leben und dem erreichten Lebensstandard,
- der Struktur und dem Umfang und der Intensität der persönlichen Netzwerke,
- der Gesundheit...

Glück resultiert aus einem externen Impuls. Zufriedenheit jedoch ist das Ergebnis einer langfristigen Bewertung. Wir bestimmen in großem Maße, ob und wie stark wir zufrieden sind.

Pessimistisch Programmierte verharren in ihren negativen Gedankenschleifen. Deshalb sind positive Ziele extrem wichtig für unsere psychische Steuerung.

Exakt formuliert: Die Gesamt-Zufriedenheit ergibt sich aus der individuellen Bildungs-Zufriedenheit, aus der Einkommens-Zufriedenheit, aus der Integrations-Zufriedenheit, aus der Wohn-Zufriedenheit, aus der Gesundheits-Zufriedenheit und der Staats- und Sicherheits-Zufriedenheit sowie der Umwelt-Zufriedenheit.

1.6 Zufriedenheit: Exkursion in das Altertum

Im zweiten Jahrhundert nach Christus bestieg in Rom ein ausgewiesener Philosoph den Kaiserthron: Marc Aurel.^{iv}

Ein vernünftiges Leben verkörperte für ihn das wichtigste Lebensziel, nämlich Selbstverantwortung und Menschenliebe stellte er in das Zentrum menschlichen Handelns, die Macht der guten Gedanken und Besonnenheit steuern uns nach seiner Meinung positiv – obwohl wir umgeben sind von Schlechtem und Schwachen.

Der Kaiser wider Willen war ein Revolutionär – die Lebensbewältigung und ethische Fragen bildeten für ihn den Mittelpunkt des Lebens.

Er galt als entschiedener Gegner von Religionen, vor allem das Christentum lehnte er ab, obwohl er sich Werten verpflichtet fühlte, die parallel im Christum eine bedeutsame Rolle spielten (Genügsamkeit, Menschenliebe etc.). Seine Kernaussagen:

Verantwortung und Empathie

- Jeder ist für sich verantwortlich.
(Jeder ist der Schmied seines Glücks.)
- Wenn wir übertreffen wollen – dann durch Bescheidenheit.
- Ruhmsucht und Egoismus schaden der Seele.
- Multum. Non multa.
- Ersinne Ziele, die gut sind. Hilf^f anderen Menschen – das Helfen ist natürlich.
- Das Wichtigste im Leben ist die Selbstbeherrschung.

Die Natur – unser Kosmos und unser Kompass

- Krankheit, Tod und schlechte Menschen gehören dazu.
- Beunruhigungen kommen nur von uns selbst.

Unser Ziel ist ein vernünftiges Leben!

- Wir müssen uns anpassen – die Natur ist immer stärker als wir.
- Im eigenen Tun liegt das Glück der Vernunft.
- Nur in sich selbst findet man Harmonie und Ruhe.

1.7 Die entscheidenden Fragen im LifeManagement^v

Sehen wir unser Leben und uns selbst überhaupt richtig? Oder bestätigen wir permanent unsere falschen Perspektiven? Wir haben vermutlich Meinungen über Nachbarn, über die Regierung und über die ‚richtige‘ Lebensweise. Aber wahrscheinlich bestätigen wir nur dauerhaft unsere Vermutungen, weil unser Gehirn permanent Informationen aussiebt, die zu unseren gefärbten Weltbildern nicht passen.

Wenn nur ein Teil unseres Glücks durch genetische Programmierung und ein weiterer Teil unseres Glücks durch Lebensumstände erklärbar sind – wie muss ich dann die vielfältigen Möglichkeiten modellieren und in der Realität umsetzen, um aktive und erreichbare Erlebnisse zu entwickeln und dieses Glück zu steuern?

Zweifelsohne: Auch ein noch so gutes LifeManagement kann nur individuelles Glück und ‚keine heile Welt kreieren‘. Und ein aggressives LifeManagement darf nicht so ‚fundamentalistisch‘ sein, dass es zum puren Egoismus verkommt.

2 LIFE-ORIENTATION

2.1 Herausforderungen in turbulenten Zeiten

Wohlstandzuwächse bleiben aus

Die gewohnten Wohlstandzuwächse bleiben mehr und mehr aus, die Verteilungs-Kämpfe werden innerhalb von Gesellschaften massiver, zudem existieren weltweit etwa 140 Billionen Schulden; der Zuwachs an Arbeitsproduktivität sinkt seit 60 Jahren, das Realeinkommen steigt seit Jahrzehnten fast nicht mehr.^{vi}

Sicherheitslage und Sicherheitsarchitektur werden schwierig

Die Tendenzen eines massiven, aufkeimenden Nationalismus⁶ in der Türkei, in den USA und in den Visegrad-Staaten sind erkennbar, die beängstigend kriegerischen, heftigen Auseinandersetzungen im Nahen Osten erscheinen fast wie eine Konstante.

Veränderung des Weltklimas

Deutschland erreicht seine Klimaziele nicht (Ziel für 2020: 40 % weniger Treibhausemissionen als 1990). Die Energie-Nachfrage sinkt nicht, zudem wächst die Mobilität, außerdem werden noch immer 40 % der Energie aus Kohle gewonnen.

Seit 1990 sind die CO₂-Emissionen weltweit um 61 % gewachsen – der Emissionshandel ist als gescheitert zu klassifizieren. Und beim 2-°C-Erwärmungs-Ziel müssen 4/5 der Kohlenstoffreserven im Boden bleiben.^{vii}

Die Weltbevölkerung wächst rasch

2050 werden etwa elf Milliarden Menschen zu ernähren sein^{viii}, wobei das Wachstum regional sehr unterschiedlich ist.

Die Politik versagt völlig – und Religionen werden nicht verhaltenswirksam

Die Politik – als gesellschaftliches Spiegelbild – verschwindet angesichts ihrer funktionalen Inkompetenz mehr und mehr. Ausgewogene gesellschaftliche Entscheidungen sind kaum zu erwarten, weil es auf der stellvertretenden politischen Ebene keine angemessene Reflexion gibt.

Klassische Religionen und auch moderne Religionen wie Kommunismus und Kapitalismus klammern die genetische Programmierung des Menschen aus: quasi alle Religionen haben versucht, den Menschen gravierend zu ändern – bis dato völlig erfolglos.

Woraus resultiert der aktuelle Prozess der gesellschaftlichen Desorientierung?

Unsere gesellschaftlichen Institutionen, vor allem unsere Parteien, verkörpern keine stabilen Milieus mehr. Die breite gesellschaftliche Verunsicherung wächst trotz ökonomischer Positiv-Daten bezüglich Wachstum, Arbeitslosigkeit, Preisentwicklung etc.

Weder das Establishment noch die politischen Spitzen haben eine Vision für die Zukunft – diese Verweigerung der politischen Kontroverse ist Ausdruck einer massiven Verunsicherung,

ob der Liberalismus (noch) in der Lage ist, sich über gesellschaftliche Herausforderungen zu verständigen, vor allem im Hinblick auf existenzielle Veränderungen unserer Gesellschaft.

Wenn europäische Länder keinen internen Schutz und keine Stabilität mehr bieten können, werden populistische Bewegungen soziale Sicherheiten (linke Parteien) und kulturellen Protektionismus (rechte Parteien) in Gestalt von rasch wachsenden Wahlerfolgen einfordern.^{ix}

Digitalisierung – die digitale Droge^x

97 % der 14- bis 27-Jährigen können sich ein Leben ohne Handy nicht vorstellen. Und die über 50-Jährigen verbringen im Durchschnitt 300 Minuten vor visuellen Geräten.

In den USA gibt der Durchschnitts-Haushalt pro Monat mehr Geld aus für Pornofilme als für alle Kulturgüter zusammen.

Unsere Realität wird verzerrt: Einerseits suchen wir Beruhigungsmittel, einen Gegenentwurf zur Realität. Andererseits suchen wir das Schrilte, das Laute, das Sensationelle, nämlich die realen Tragödien.

Welche Konsequenzen sind daraus abzuleiten? Wir werden immer histrionischer, also theatralischer, oberflächlicher, labiler und aggressiver. Wir könnten die Informations-Technologie beispielsweise nutzen, um uns über den Status der momentanen Staatsverschuldung oder über die Höhe der Emissionen der Treibhausgase zu informieren – dies machen wir aber nicht.

Die Digitalisierung im Interesse der Menschen einzusetzen, ist positiv, sie muss aber an unserem historischen Wendepunkt von einer Technologie-Skepsis begleitet werden: der exponentielle technologische Pfad muss von einem ebenso schnellen technologie-kritischen Humanismus begleitet und kontrolliert werden, damit Androrithmen nicht von Algorithmen konditioniert und Menschen nicht 24 Stunden überwacht werden können.

Die Megashifts namens Digitalisierung, Mediatisierung und Disintermediation werden einen Robotereinsatz auslösen, der zukünftig so gestaltet sein wird, dass er schon in der ersten Phase sehr viele Routinetätigkeiten professionell übernehmen bzw. Informationen algorithmenbasiert vorsortieren kann (ohne Empathie und ohne Engagement).^{xi}

Digitale Technologie forciert eine fortschrittliche Entwicklung, wenn sie die Menschen dadurch zufriedener, glücklicher macht. Diese Technologie kann also für ein ethisch fundiertes Leben hilfreich und sinnvoll sein – aber sie selbst ist ohne Sinn.

Wir glauben, autark zu sein – aber letztlich ist die Gefahr riesig, zu digitalen Marionetten auf dem Weg zur sozialen Entropie zu werden.

2.2 Ursachen der geringen Reflexionsfähigkeit

Wachstum der Komplexität, Technologie sowie Dynamik führen zu faktischer Inkompetenz
Geschwindigkeit und Umfang der Komplexität bedingen rasch, dass die gesellschaftliche Mehrheit ihre Orientierung verliert. Fähigkeits- und Wissenszuwachs entwickeln sich mittlerweile erheblich langsamer und geringer als der technische Fortschritt.

Erhebliche Teile unserer Gesellschaft können die aktuelle Komplexität nicht mehr decodieren und interpretieren, es ist bereits jetzt hohe Fachkompetenz für das tägliche Leben nötig. Einschätzungen sind in vielen Fällen nur noch emotional orientiert, eine analytische Reflexion unterbleibt. Ein Beispiel: Das Fahren eines Diesel-Autos in Frankreich ist aus ökologischer Sicht weniger belastend als das Fahren eines Elektroautos in Deutschland (weil der Strom hier zu rund 40 % aus Braunkohle produziert wird, in Frankreich überwiegend aus Kernenergie).

Gesellschaftlicher Split – unser Miteinander zerbricht

Die bisherige gesellschaftliche Aufweichung wird rückgängig gemacht in Richtung einer bipolaren Gesellschaft: ‚high potentials‘ kontra skillfreie Masse...

Die Ablehnung der Eliten beginnt, krasse Facetten anzunehmen. Der mittlerweile öffentliche Hass auf die sog. Bildungsgesellschaft wächst rasch, nicht nur anlässlich des Hamburger G-20-Gipfels und der Veröffentlichung der sog. Panama-Papers und der sog. Paradise Papers.^{xii}

Auch ‚Prolo‘ ist nicht mehr eine Frage des Geldes. Vermögend – laut – ordinär, so scheint es, wird zu einem vertrauten gesellschaftlichen Dreiklang.

Gesellschaftliche und individuelle Freiheit^{xiii}

Offensichtlich ist ein nicht unerheblicher Teil unserer Gesellschaft weit überfordert, mit der individuellen und gesellschaftlichen Freiheit verantwortungsvoll umzugehen. Zwei Beispiele:

- Nehmen wir die Raserei in Bayern. Hier passierten im Jahr 2016 über 90.000 Unfälle, die Mehrheit wegen zu hoher Geschwindigkeit. Und mittlerweile ist ein Drittel aller Verkehrstoten das Ergebnis von Rasern.
- Jährlich verunglücken in Deutschland rund 80.000 Radfahrer, davon erleiden rund 90 % Kopfverletzungen, so die Statistik der Polizei (wobei die polizeilich nicht erfassten

Radunfälle etwa bei rund einer halben Million liegen dürften). Rund 400 Radfahrer pro Jahr werden in Deutschland tödlich verletzt. Und wieviele Menschen tragen einen Sturzhelm? Gerade einmal 16 %, obwohl jeder 8. Verkehrstote ein Radfahrer ist...

2.3 Fazit

Wir waren fest überzeugt, unsere westliche Gesellschaft würde durch wissenschaftliche Entdeckungen ‚fast automatisch in den Fortschritt getrieben‘: Wachsende Industrialisierung, Technologie, zunehmende Mobilität würden menschliches Leben verbessern. Wir haben geglaubt, Computer werden schneller, moderne Medien immer leistungsfähiger und die Einkommen unaufhaltsam höher.

Vor allem waren wir sicher, dass der Nucleus einer humanistisch und liberal geprägten Zukunft von der Bildung verkörpert wird.

Aber offensichtlich reicht die Vermittlung von klassischen Schlüsselqualifikationen für ein dringend nötiges politisch-gesellschaftliches Redesign nicht aus, um die Herausforderungen der Zukunft zu bewältigen.

Bislang sind wir nicht einmal in der Lage, die wachsende Dynamik und den zunehmenden Umfang der Brandherde zu bremsen.

3 LIFE-DEFORMATION

3.1 Prägung durch eine Pervertierung der Leistungs-Dimension

Wir werden überall und jederzeit über unsere Leistung definiert, daraus leiten sich auch unsere gesellschaftlichen Koordinaten ab.

Leider übertragen wir unseren Leistungs-Gedanken auf (fast) alle Lebensbereiche. Freiräume machen nicht mehr frei, sondern neurotisch.

Dieser Leistungs-Gedanke wird zu einem Fetischismus, mittlerweile verlieren Regeln an Akzeptanz und Verbindlichkeit.

Und zu häufig „gewinnt“ derjenige, der sich nicht mehr an Regeln hält – weil nur noch die Leistung zählt, das Ergebnis.

3.2 Geschwindigkeit^{xiv}

Die Beschleunigung unseres Gesellschafts-Modells hat uns bereits erreicht. Wir bekommen alles – immer – und sofort! Amazon macht's möglich. Als Prime-Käufer werde ich sofort bedient.

Durchschnittlich entsperren Berufstätige ihr SmartPhone 53 Mal am Tag. Wir telefonieren, gleichzeitig fahren wir im Auto. Oder wir spielen mit unserem Handy, während wir am Lenkrad sitzen – wissend, dass diese Parallelität nicht nur Fehler, sondern lebensgefährliche Gefahren produziert...

Letztlich: Die gehetzte Gesellschaft hetzt sich selbst. Wir begeben uns auf das Niveau eines Goldfisches, er kann sich neun Sekunden konzentrieren, der Mensch kann sich beim Multi-Tasking durchschnittlich acht Sekunden konzentrieren.

3.3 Konsumenten-Schizophrenie

Unser SUV ist garagenuntauglich, parkplatzuntauglich, ein Säufer. Er macht uns relativ klein - würde er uns deshalb fast unglücklich machen? Und was lernen wir daraus? Unser nächstes SUV-Modell wird noch größer, noch teurer, noch durstiger, weil es somit noch mehr Glück verspricht...

3.4 Die Fiktion wird zur Realität

Super-Job, natürlich mit Selbstverwirklichung, immer ansprechbar, sportlich, aktiv, alterslos, gepflegtes Aussehen, immer mit viel Druck zur permanenten Selbst-Optimierung. Kommt diese Power von außen? Dieses Ego-Tuning verhindert unsere Selbstbestimmung, wir sind der Hauptdarsteller einer Performance, wir inszenieren nur Lebens-Inhalte, die andere schmied(et)en...

4 LIFE-PROGRAMMING

4.1 Limbische Steuerung

4.1.1 Das emotionale Machtzentrum im Gehirn und genetische Programmierung

Unser Verhalten wird entscheidend geprägt und gesteuert durch unser limbisches System, unsere Kognitionen fließen in das sog. Reptilien-Hirn ein, aber sie setzen es nicht außer Kraft. Das heißt: Die limbischen Instruktionen bestimmen alle Ebenen unseres Lebens – und die Gefühle sind der Schlüssel zum Unterbewussten.

4.1.2 Zur Geschichte:

Vor ca. 2 Milliarden Jahren trennten sich die Entwicklungen von Gorilla, Schimpanse und Mensch. Und etwa im Laufe einer Milliarde von Jahren entstanden unsere Gene – dieser Prozess läuft für unsere Wahrnehmung relativ langsam ab. Deshalb sind wir genetisch zu 98,5 % immer noch identisch mit Schimpansen.

Unser dominierendes Verhaltensprogramm ist das limbische System, es liegt unterhalb vom Neokortex, also unterhalb der Großhirnrinde, auf die wir mit über einem Liter Volumen so stolz sind.

4.1.3 Elemente des emotionalen Machtzentrums^{xv}

Dieses Meta-Programm enthält drei wichtige Instruktionen: Es versorgt uns mit

- Schubkraft,
- Dominanz und
- Ausgleich.

Teilweise arbeiten diese Kräfte gegeneinander. Beispielsweise kämpft der Ausgleich gegen Schubkraft und Dominanz.

Entscheidend: Der individuelle Mix dieser drei Instruktionen gestaltet unsere Persönlichkeit.

Die limbischen Kräfte werden auf verschiedenen Ebenen aktiv: Auf der

- körperlichen Ebene,
- sozialen Ebene,
- geistigen Ebene und
- metaphysischen / religiösen Ebene.

Die Dominanz

Sie sagt uns: Setze Dich durch!

Sie äußert sich also als Macht, als Status, als Territorium, als Durchsetzung, als Autonomie.

- Auf der körperlichen Ebene sehen wir dies in Gestalt von Krieg,
- auf der sozialen Ebene erkennen wir Macht,
- auf der geistigen Ebene forcieren wir unsere Meinung,
- auf der metaphysischen Ebene setzen wir unseren ‚ideologischen Imperialismus‘ ein.

Wichtig: Das Dominanz-Programm ist bei Männern erheblich stärker ausgeprägt als bei Frauen.

Die Schubkraft

Sie sagt uns: Such' Neues, suche die Abwechslung!

Sie äußert sich als Risikolust, als Neugier, als Suche nach Abwechslung.

- Auf der physischen Ebene: Wir konsumieren Genussmittel,
- auf der sozialen Ebene entwickeln wir Aktivitäten und Diskussionen,
- auf der kognitiven Ebene schaffen wir Literatur und Kunst, Wissenschaft und Musik,
- auf der gnostischen Ebene beschäftigen wir uns mit der Zukunft.

Wichtig: Lust ist unser zentrales Belohnungssystem.

Der Ausgleich

Er sagt uns: Vermeide jede Gefahr!

Er äußert sich als Stabilitäts- und Sicherheits-Navigation, als Suche nach Konstanz.

- Auf der körperlichen Ebene: Gesundheits-Orientierung – Feuerwehr und Polizei,
- auf der sozialen Ebene pflegen wir Familie und Gruppen, Vereine und Freunde,
- auf der geistigen Ebene versuchen wir, Komplexität zu vermeiden,
- auf der metaphysischen Ebene suchen wir Wahrheiten – Astrologie und Glauben.

Wichtig: Bei Frauen sind Ausgleichs-Instruktionen viel stärker ausgeprägt (Beispiel: weniger aggressive Autofahrerinnen).

4.2 Sozio-emotionale Skills

Im zwischenmenschlichen Kontakt können wir uns Emotionen nicht verschließen, wir müssen in der menschlichen Kommunikation um eine gemeinsame Tonality bemüht sein.

Unser Bewusstsein für Empathie ist programmiert, wir konzentrieren uns im weiteren Verlauf auf das Verstehen unseres Gegenübers, auf die Decodierung seiner Emotionen und seiner Ausdrucksformen (Gestik, Mimik).

Diese sozio-emotionalen, wichtigen Skills fehlen nur bei Menschen mit einschlägigen Persönlichkeitsstörungen, beispielsweise bei Narzissten, Psychopathen et cetera.

Sozio-emotionale Fähigkeiten wie Empathie werden überwiegend gelernt durch soziale Erfahrungen, bei positiver Rückkoppelung erfolgen Verstärker-Reaktionen (neuronale Schaltkreise im Gehirn werden generiert und ausgebaut).

Negative Sozialkontakte forcieren Erkrankungen, auch Depressionen. Soziale positive Kommunikationen hingegen verstärken erheblich die kognitive Leistungsfähigkeit des Gehirns und das Immunsystem.^{xvi}

4.3 Stress

Stress wird – aus Unwissenheit – fast generell als Bedrohung von Lebensqualität, als negative Gen-Komponente empfunden. Richtig ist, dass Dauerstress gesundheitliche Probleme verursacht, gelungene Stress-Bewältigung hingegen wird vom Gehirn mit Glücksgefühlen belohnt. Stress ist ein enorm wichtiges, positives Programm – letztlich hängt es von unserer Perspektive ab, wie wir stresserzeugende Situationen bewerten.^{xvii}

Die wichtigsten Aspekte zur Basis-Software Stress:

- Funktion: Stress ist eine Überlebensreaktion in gefährlichen Situationen (genereller Impuls des Reptilienhirns: Bewältigung oder Flucht).
- System: Stressbewältigung bewirkt angenehme Gefühle, unbewältigter Stress löst Angst und massive Desorientierung aus.
- Gefahr: Permanenter Stress löst Krankheiten aus und reduziert die geistige Leistungsfähigkeit.
- Kritische Variable: Wir – nur wir – entscheiden, ob Stress uns resilienter oder labiler macht. Unsere Reaktion ist das Ergebnis unserer emotionalen, unbewussten, automatischen Bewertung.
- Potential: Positiv erlebter Stress macht uns aktiver, kreativer und verstärkt die Widerstandskraft – er macht uns sogar Spaß.
- Fokussierung: Bei Dauerstress können folgende Merkmale beobachtet werden: Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Verspannungen, Kopfschmerzen, permanente Probleme unseres Immunsystems etc.
- Bewertung: Stress ist nicht ungesund, sondern ein wichtiger Input. Die klassische Gefahr: Überforderung in Verbindung mit inadäquater Einstellung.

5 LIFE-TOOLS

5.1 Sport^{xviii}

Was garantiert uns das intelligente Training?

- Dass Sport positiv auf das Gehirn wirkt und dass Sport Glücks-Hormone freisetzt.
- Dass durch Sport auch Angst und Depressionen mitbehandelt werden.
- Dass Sport Blutdruck und Fettstoffwechselwerte senkt.
- Gezieltes Kurz-Training kann den gleichen Nutzen entfalten wie ein langes Ausdauer-Training.

Bereits ein 30-minütiger Spaziergang täglich beeinflusst die Gesundheit massiv.

5.2 Zeitmanagement

Vorab: Fragen^{xix}

Wir kennen ‚Weisheiten‘ wie ‚Zeit ist Geld‘ und ‚Carpe diem / nütze den Tag‘.

Wie heißt der Kern-Aspekt? Freie Zeit sinnvoll nutzen – und nicht Tricks entwickeln, um noch mehr Dinge einzuplanen.

Was macht Sie glücklich? Wenn Sie 3 Wünsche frei haben und die Antwort kennen, dann wissen Sie, was Sie glücklich macht.

Im Vorfeld jeder zeitlichen Strukturierung ist zu vergegenwärtigen, dass wir neben unserer äußeren Uhr auch berücksichtigen müssen, wie unsere seelische Uhr tickt. Deshalb ist die rein zeitliche Planung ohne Freiräume für die Bedürfnisse unserer inneren Uhr kontraproduktiv.

Planung sichert zwar Effizienz und Strukturen, aber zu geringe ungeplante Zeit schafft die Basis für Frustrationen und Schuldgefühle – ist ausreichend Zeit für die eigene Lebensqualität und die eigenen Werte vorgesehen?

Zufriedenheit bedingt die dauerhafte Balance sozialer und seelischer, geistiger und körperlicher Bedürfnisse und setzt somit unsere ausgeprägte kognitive Fähigkeit voraus, zwischen dringenden und wichtigen Aufgaben^{xx} differenzieren zu können.^{xxi}

Basale Vorschlag für ein privates Zeitmanagement

Reihenfolge:

Eine Tätigkeit nach der anderen. Nicht ‚durcheinander wursteln‘.

Rahmenbedingungen:

Ablenkungen vermeiden – Tagesstruktur festlegen

Effektiv arbeiten:

Prioritäten setzen – mit den unangenehmen Aufgaben den Tag beginnen – Tagespläne erstellen
– nicht ‚mit 1.000 % Perfektion‘ arbeiten – Pausen einbauen.

5.3 Selbstmanagement

Vorbemerkung:

Wir haben uns innerhalb unserer Gemeinschaft entfremdet. Auf unsere bisherigen, unsere klassischen gesellschaftlichen Anker (Staat, Kirche, Gruppen etc.) ist kein Verlass mehr; wir kaufen soziale Nähe, weil es kein echtes Miteinander mehr gibt. Wir spüren, dass unser gegenwärtiges Leben nicht mehr unseren Grundbedürfnissen entspricht.^{xxii} Wir erkennen: Geld macht nicht glücklich, der Materialismus befriedigt nur kurzfristig. Und gleichzeitig sehen wir, dass arme Menschen in vielen Regionen unserer Welt glücklicher sind als die meisten Menschen am Starnberger See. Wenn wir diese Situation analysieren, dann stellen wir folgenden Zusammenhang fest: Unser Leben gefällt uns nur noch dann, wenn (1) unsere Bedürfnisse, (2) unsere Fähigkeiten und (3) unsere Zukunfts-Konzeption harmonieren – wobei wir nur unsere Zukunfts-Konzeption ändern können. Deshalb müssen wir uns im Rahmen einer ehrlichen, illusionslosen Bestandsaufnahme fragen: Können unsere sozialen und entfaltungsorientierten, unsere leistungs- und sicherheitsspezifischen, unsere elementaren und zuwendungstypischen Bedürfnisse von unseren motorischen und psychischen, unseren strategischen und musikalischen, unseren vernunftbasierten und kommunikativen Fähigkeiten erfüllt werden?

Bedeutung:

Um die angezielte eigene Lebensform zu erreichen, ist vorab herauszufinden, welche Entwicklungs-Navigation anzustreben ist, wobei man erfahrungsgemäß selbst die massivste Hemmschwelle darstellt.

Leben bedeutet generell erleben und erfahren, die individuell erlebte Lebensqualität wird jedoch vom eigenen Denken und Fühlen bestimmt. Ein wichtiger Interpret des Wohlergehens ist die Struktur der Persönlichkeitsmerkmale (limbisches System, Introversio / Extroversio etc.).

Das Formulieren von Zielen führt zwangsläufig zu Prioritäten und Konzentrationen psychischer Energien und langfristig zu psychischer Stärkung. Wenn es zu einer Ballung von Emotion, Wunsch und Wille kommt, entsteht als Feedback der sog. Flow, der Ausdruck des intensiven Lebens ist, erst danach setzt das Glücksgefühl ein.

Flow entsteht im beruflichen Leben und gleichermaßen bei aktiver Freizeitgestaltung, wobei aber Erfolgserlebnisse Disziplin und eine erhebliche Veränderung des Lebensmusters bedingen.

Letztlich: Niemand ist allein der Schmied seines Glücks, weil es viele Einflüsse gibt, die kaum oder nicht steuerbar sind. Aber eine adäquate Strategie kann die eigenen Lebensbereiche stark verbessern und schrittweise Flow auslösen.

Voraussetzung für das Entwickeln einer Strategie ist, dass wir fokussierbar sind, dass wir auf ein Ziel konzentriert sind.^{xxiii} In unserer medial basierten Welt, die viele Stimuli sendet, werden wir quasi ‚ununterbrochen unterbrochen‘, darauf versuchen wir zu reagieren, indem wir mehrere Aufgaben parallel erledigen. Dieses Multitasking ist jedoch als Instrument zur Problemlösung eine Illusion und keine Kompetenz: Nach der Unterbrechung beginnen wir wieder von vorne, nachdem wir viel Zeit brauchen, um ‚thematisch wieder zurückzufinden‘ (wir sind, genetisch betrachtet, als sequentielle Kopfarbeiter programmiert). Es scheint, dass wir in einem Dilemma stecken: Einerseits sind wir selektiv auf Konzentration geprägt, andererseits wird die Wahrnehmung von ablenkendem Neuem motivational belohnt (weil das Parallel-Programm zur Risiko-Erkennung – bezüglich der Basis-Optionen Verteidigung oder Flucht – immer im Aktiv-Modus arbeitet). Aber: Konzentration ist trainierbar – sofern wir permanent oder häufig aktive (vor allem digitale) Ablenkungs-Quellen konsequent ausblenden und uns nur auf ein Ziel fokussieren.

Ziele setzen:

Selbstständig authentische, realisierbare Ziele setzen, die Sinn ergeben und zur Person auch passen.

Garantien:

- Tagespläne und Tageskontrolle,
- Meilensteine formulieren,
- günstige Rahmenbedingungen schaffen.

Fazit:

Letztlich kann man sagen: Durch Eigenverantwortung und Engagement und Disziplin lässt sich ein sehr großes Maß an Selbstbestimmung erreichen, das als positiv und angenehm erlebt wird.

Last – but not least:

Ein Selbstmanagement-Programm kann durch die stark wachsende Prokrastination gefährdet werden, weil es unserem genetischen Programm entspricht, Unangenehmes auszublenden bzw. zu verschieben – das kurzfristig angenehme Verschieben wird aber mit Angst und Ärger, Stress und Unzufriedenheit ‚bezahlt‘.^{xxiv} Vor diesem Hintergrund sollten wir zuerst unser Arbeits- und Umsetzungsverhalten beobachten und ein Arbeitsprogramm entwickeln (auch Arbeitszeit-Restriktionen und Etappen-Ziele beinhaltend) und Störfaktoren wie beispielsweise Ablenkungen konsequent ausschalten. Und dann sollte wir den Erfolg unseres nicht aufgeschobenen LifeManagement-Programms genießen!

6 LIFE-NAVIGATION

6.1 Positiv-Faktoren

Es gibt viele, viele Faktoren, die unser Wohlbefinden und unser Glücksempfinden beeinflussen:

Von Ernährung über Schlaf bis zu menschlichen Beziehungen. Von Einfühlsamkeit über Fröhlichkeit bis zum Age-Coaching. Und so weiter. Wir beschränken uns nun auf die wichtigsten Faktoren:

Charakter:

Charakter wird erst nach der Geburt entscheidend geprägt: Durch Rollen-Modelle. Durch die Eltern, durch den Kindergarten, durch die Schule...

Gute Charakter-Merkmale erfordern eine Familie von positiven Dispositionen.

Charakter und Persönlichkeit sind nicht identisch.

Eine Persönlichkeit können wir am Verhalten sehen, der Charakter entscheidet, was wir von dieser Person bekommen.

Spontane Reaktionen sind genetisch bedingt, kultiviert wird der Charakter durch Sozialisation.

Altruismus:

Für andere etwas machen – dies tut gut („helper’s high“). Angenehme Emotionen stellen sich ein, der Stress-Level sinkt.

Diejenigen, die sich früh für andere engagieren, werden durch positive Rückmeldungen bestärkt in ihrem Verhalten.

Zu spät ist es nie, anderen zu helfen.

Altruismus beginnt mit Mitgefühl – wir sollten nur tun, was wir gut können, was zu unseren Werten und Talenten passt. Aber niemand profitiert von einem kranken Märtyrer.

Optimismus:

Optimismus ist wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Optimisten neigen häufiger dazu, ihren Erfolg zu bekommen. Sie sehen Probleme häufiger als äußere Faktoren. Pessimisten sehen Schwierigkeiten häufiger als eigene Fehler.

Optimisten konzentrieren ihren positiven Zukunftsblick auf die Realität, sie ignorieren die Fakten nicht („sonst sitzt man auf der rosaroten Wolke, von der man rasch fällt“).

Die private Berufung – das Hobby:

Ein besonders signifikanter Faktor für individuelle Zufriedenheit ist „das Leben für das Hobby“, bei dem man konzentriert und engagiert in eine „andere Welt taucht“. Nötig sind Neugierde und Talente, Disziplin und Ausdauer – man denke an die Bergtour, die den „flow“ vermittelt, und an den Berggipfel, der das Glück spüren lässt...

6.2 Leben positiv-geladene, optimistisch geprägte Menschen länger?

Nein. Pessimisten vermeiden konsequent Risiken, man kann fast sagen: sie machen viele schöne Momente unmöglich – eben das Leben.

6.3 Was soll ich zukünftig schwerpunktmäßig anstreben?

Immer das anstreben, was mit Herz und Überzeugung, mit Kopf und Engagement gleichermaßen gern gemacht wird und was ein rasches Feedback erzeugt: Gartenarbeit (Einsteins Hobby), Berge besteigen oder Kochbücher schreiben oder... Das anstreben, was unsere volle und positive Konzentration erfordert und unser Wohlbefinden rasch auslöst.

6.4 Fazit: Welche Faktoren prägen meine seelische Zufriedenheit?

Ideal, wenn ich folgende Fragen positiv beantworten kann:

- Kann ich mich akzeptieren,
- wie sind meine sozialen Netzwerke strukturiert,
- bin ich als Persönlichkeit unabhängig,
- gestalte ich etwas,
- wachse ich als Person?

Hinweise und Literatur:

ⁱ Rudolf Brabeck, Professor Dr. mult., publiziert seit seiner Emeritierung – in loser Folge und meist online – für das ‚Institute for Advanced Social and Economic Studies‘ seine Reflexionen bezüglich existenzieller Herausforderungen für ein humanistisches und liberales LifeManagement. Kontakt: Rudolf@Brabeck.de

ⁱⁱ NICKEL, Rainer (Hrsg.), Wege zum Glück (Autor: Epikur), 2005, ISBN 9783760841151

ⁱⁱⁱ BERNDT, Christina, Mir geht's gut, in: Süddeutsche Zeitung, Wissen, 04.02.2017, Seite 33

^{iv} WITTSTOCK, von, Albert, (Hrsg.), Selbstbetrachtungen (Autor: Aurelius, Marcus), 1986, ISBN 978-3150012413

^v MEFFERT, Christine, Denkste!, in: Die Zeit, 2012, Nr. 35, Zeitmagazin, Seite 21-23

^{vi} MÜLLER, Henrik, Die vier Krankheiten des Kapitalismus, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/wirtschaft/unternehmen/davos-weltwirtschaftsgipfel-fuerchtet-vier-krankheiten-des-kapitalismus-a-1130021.html>, abgerufen am 20.08.2017

^{vii} BOJANOWSKI, Axel, Warum Deutschland seine Klimaziele verfehlt, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/umweltpolitik-warum-deutschland-seine-klimaziele-verfehlt-a-1155366.htm>, abgerufen am 13.08.2017

KLEIN, Naomi, Die Entscheidung, 2015, ISBN 978-3100022318

^{viii} MÜLLER, Henrik, Die vier Krankheiten des Kapitalismus, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/wirtschaft/unternehmen/davos-weltwirtschaftsgipfel-fuerchtet-vier-krankheiten-des-kapitalismus-a-1130021.html>, abgerufen am 20.08.2017

^{ix} LEHNARTZ, Sascha, „Unser heutiges System ist im Niedergang begriffen. Unwiderruflich“, in: WELT, <https://www.welt.de/politik/ausland/article162768616/Unser-heutiges-System-ist-im-Niedergang-begriffen-Unwiderruflich.html>, abgerufen am 14.04.2017

^x BRABECK, Rudolf, Panem et Circenses, in: Advanced LifeManagement, Report 10-VI, http://www.eumotion.eu/2cms/index.php?option=com_content&view=article&id=78&Itemid=95&lang=de, abgerufen am 02.01.2017

KRIEGEL, Matthias, Machen Sie mal einen drauf, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/auto/aktuell/fahrrad-helme-neue-modelle-fuer-fast-jeden-einsatzzweck-a-1163172.html>, abgerufen am 08.08.2017

^{xi} LEONHARD, Gerd, Technology vs. Humanity, 2017, ISBN 978-3800655335

^{xii} OBERMAIER, Frederik, et al., Die Asozialen, in: Süddeutsche Zeitung, Seite Drei, 11.11.2017, Seite 3

^{xiii} O.V.-1, Knapp 400 tödliche Fahrradunfälle in einem Jahr, in: Frankfurter Allgemeine Zeitung, <http://www.faz.net/agenturmeldungen/dpa/knapp-400-toedliche-fahrradunfaelle-in-einem-jahr-13756272.html>, abgerufen am 02.01.2016

KRIEGEL, Matthias, Machen Sie mal einen drauf, in: Spiegel Online, <http://www.spiegel.de/auto/aktuell/fahrrad-helme-neue-modelle-fuer-fast-jeden-einsatzzweck-a-1163172.html>, abgerufen am 28.08.2017

O.V.-2, Weiter viele Verkehrstote und immer mehr Raser in Bayern, in: <https://www.welt.de/regionales/bayern/article164792867/Weiter-viele-Verkehrstote-und-immer-mehr-Raser-in-Bayern.html>, abgerufen am 26.06.2017

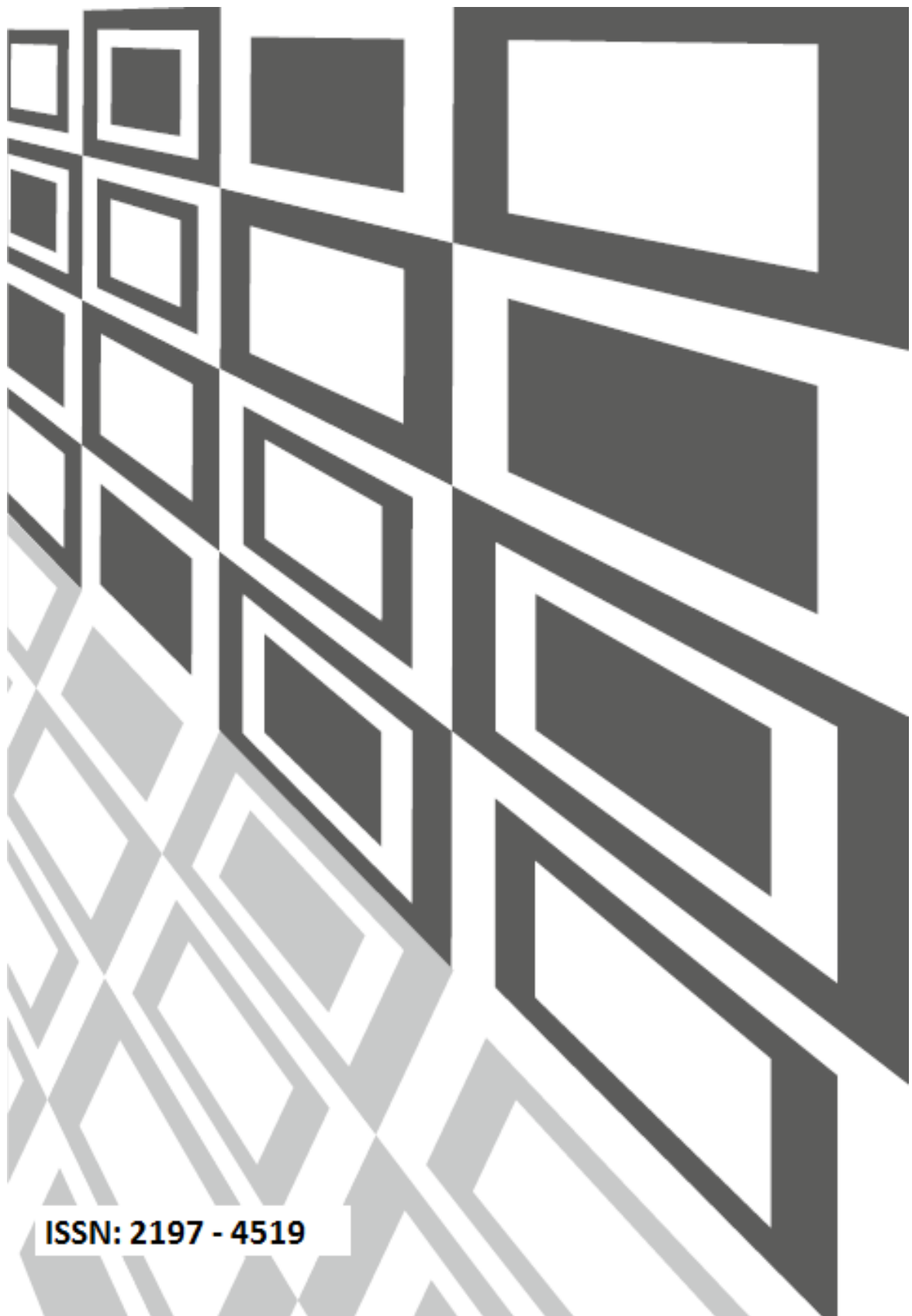
^{xiv} BRABECK, Rudolf, Panem et Circenses, in: Advanced LifeManagement, Report 10-VI, http://www.eumotion.eu/2cms/index.php?option=com_content&view=article&id=78&Itemid=95&lang=de, abgerufen am 02.01.2017

^{xv} HÄUSEL, Georg, Think Limbic!, 2014, ISBN 978-3648058831

^{xvi} GOLEMAN, Daniel, Soziale Intelligenz, 2017, ISBN 978-342630162

^{xvii} WILLMANN, Urs, Stress, 2016, ISBN 978-3629130716

-
- ^{xviii} HANSEN, Anders, SUNDBERG, Carl J., Das Gesundheits-Rezept, 2017, ISBN 978-3442175925
- ^{xix} HOHENSEE, Thomas, Ganz einfach Zeit haben, 2016, ISBN 978-3423261326
- ^{xx} COVEY, S., MERRILL, R., et al., Der Weg zum Wesentlichen, 2014, ISBN 978-3593500522
- ^{xxi} SEIWERT, Lothar, Das neue 1 x 1 des Zeitmanagement, 2002, ISBN 978-3774256705
- ^{xxii} LARGO, Remo H., Das passende Leben, 2017, ISBN 978-3103972740
- ^{xxiii} MÜNCHHAUSEN, von, Marco, Konzentration, 2016, ISBN 978-3869367194
- ^{xxiv} HÖCKER, Anna, et al., Heute fange ich wirklich an! 2016, ISBN 978-3801727062



ISSN: 2197 - 4519