

LifeManagement



Ein kurzer Auszug aus der
Anthologie **Advanced LifeManagement**

**INTRODUCTION:
SOME ABOUT LIFE**

MODULE I

1. SOME ABOUT LIFE

Glücks-Philosophie im Altertum: EPIKURS ‚WEGE ZUM GLÜCK‘

Er gilt – zu Unrecht – als Inbegriff des genusszentrierten Atheisten.

Seine Kern-Aussagen:

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

Voraussetzung des Glücks:

- Freiheit von Schmerzen und Ruhe der Seele.
- Verstärker: Vernunft, Gerechtigkeit, Mäßigung, Freundschaft.

Wahr ist: Was wir beobachten und mit dem Verstand erschließen.

GLÜCK

Glück – generelle Bedeutung:

- Ergebnis von Beziehungen zwischen Menschen,
- Harmonie und Fröhlichkeit sind Charaktermerkmale und auch das Ergebnis von LifeManagement-Strategien.

Glück ist nicht selten das Ergebnis der Abwesenheit von Unglück:

- Medizinische Faktoren (Alkoholabusus, Unzufriedenheit etc.),
- psychosoziale Faktoren (Arbeitslosigkeit, Scheidung etc.).

GLÜCK

Das individuelle Glück – was verbirgt sich dahinter?

- Die Empfindung: Mein Leben entspricht meinen Werten.
- Die Erfahrung: Mein Leben ist gut.

Hintergründe:

- Das eigene Glücks-Empfinden wandelt sich im Laufe der Zeit.
- Glück wird kognitiv angestrebt, es ist aber emotional aufgeladen. Und Glück wird als positiv und erstrebenswert erlebt.

GLÜCK

Sozialromantiker waren überzeugt: Geld macht nicht glücklich!

Die Empirie sagt: Geld macht nicht direkt glücklich, aber...

Mit steigendem Einkommen nimmt die Lebenszufriedenheit – bis zu einem individuell unterschiedlichen Sattelpunkt – zu.

Wachsende finanzielle Freiräume ergeben zusätzliche Chancen für

- bislang weniger wichtige Ziele (Beispiel: Freunde und Bekannte),
- Lebensvereinfachungen (Beispiel: Mobilität),
- Lebensverbesserungen (Beispiel: eigene Wohnung / Haus)...

1. SOME ABOUT LIFE

WELCHE DETERMINANTEN BESTIMMEN UNSER GLÜCK?

- Unsere Beziehungs-Qualität zu unserem Partner, unserer Familie,
- unsere Gesundheit,
- unsere Lebens-Philosophie (unsere inneren „Weisheiten“),
- die Qualität unseres sozialen Umfeldes,
- unsere Freiheitsgrade (finanziell, beruflich, persönlich),
- unsere Sinngebung und
- das Spüren, dass wir wachsen und uns nach vorne entwickeln.

ZUFRIEDENHEITS-PHILOSOPHIE IM ALTERTUM

Verantwortung und Empathie bei Marc Aurel:

- Jeder ist für sich verantwortlich und 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' anderen – das Helfen ist natürlich.
- Das Wichtigste im Leben ist die Selbstbeherrschung.

ZUFRIEDENHEITS-PHILOSOPHIE IM ALTERTUM

Die Natur - unser Kosmos und unser Kompass bei Marc Aurel:

- 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. SOME ABOUT LIFE

WAS VERSTEHEN WIR UNTER ZUFRIEDENHEIT?

Externe Impulse lösen Glück aus. Zufriedenheit jedoch ist eine langfristige Bewertung. Wir bestimmen, ob und wie stark wir zufrieden sind mit

- dem eigenen Leben und dem erreichten Lebensstandard und
- der Struktur sowie dem Umfang und der Intensität persönlicher Netzwerke und mit der Gesundheit.

Pessimisten verharren in ihren negativen Gedanken – deshalb verkörpern positive Ziele eine so wichtige psychische Steuerung.

DIE ENTSCHEIDENDEN FRAGEN IM LIFEMANAGEMENT:

- Wir haben klare Meinungen in vielen Lebensbereichen. Aber sehen wir unser Leben überhaupt richtig – oder bestätigen wir permanent unsere falschen Perspektiven, weil unser Gehirn systematisch „Unpassendes“ aussiebt?
- Wenn nur ein Teil unseres Glücks – durch genetische Programme und durch Lebensumstände – erklärbar ist:
Wie muss ich dann die vielfältigen Chancen modellieren und umsetzen, um mein Glück zu entwickeln und zu steuern?

ZENTRALE HERAUSFORDERUNGEN IN TURBULENTEN ZEITEN:

- Wohlstandszuwächse bleiben aus.
- Sicherheits-Lage und Sicherheits-Architektur werden schwieriger.
- Veränderung des Weltklimas.
- Die Weltbevölkerung wächst rasch.
- Versagen der Politik.
- Religionen werden nicht verhaltenswirksam.
- Digitalisierung und digitale Droge.

MEGA-TRENDS DURCH KONDITIONIERUNG

- Prägung durch die Pervertierung und breite Übertragung der Leistungs-Dimension
- Die Beschleunigung unseres Gesellschafts-Modells
- Konsumenten-Schizophrenien
- Die Fiktion wird zur Realität. Wir inszenieren permanent Lebensinhalte, die andere schmiedeten – ohne dass wir dies realisieren.
- Zunehmende Bedeutung von Lifestyles und Histrionisierung

ZENTRALE HERAUSFORDERUNGEN IN TURBULENTEN ZEITEN:

Vom Feuerwahn zur Transformation?

- Die Kernaussage führender KlimaForschungsinstitute: Bis Ende unseres Jahrhunderts erreichen wir mindestens +3 bis +4 Grad.
- Schon bei +1,5 Grad „kippen“ die Korallenriffe und die Eisschilder Grönlands... - der Meeresspiegel wird um 7 Meter steigen.

Schließen wir rasch unsere Kohlekraftwerke, verzichten wir schnell auf Fleisch und Langstreckenflüge... - erreichen wir umgehend die Transformation in Richtung 100 % der erneuerbaren Energien?

3. LIFE-DEFORMATION

KONSEQUENTE KOMMERZIALISIERUNG UNSERES MITEINANDERS (...money makes the world go around – really?)

- Idealismus und gesellschaftliche Werte werden korrumpiert und verdrängt.
- Wenn Strafen nur noch als zusätzliche Kosten wahrgenommen werden, dann gelten Normen nur noch für Arme und Moralische.
- Nicht mehr die Gemeinschaft und altruistisches Denken sind wichtige Normen, es zählt nur noch die generelle Käuflichkeit.

3. LIFE-DEFORMATION

MEGA-TRENDS DURCH POLITISCHE, GESELLSCHAFTLICHE KRÄFTE

- Consumo – ergo sum: Wir sind zu einer Konsumgesellschaft verkommen, wir sind verwöhnte, kaum mündige Bürger: Unsere menschliche Freiheit verbündete sich mit dem Markt.
- Rechtspopulistische Kräfte kämpfen für die Vergangenheit.
- Die ideologischen Kämpfe kehren zurück: Freie und offene Gesellschaften / liberale Demokratien, die auf der Basis der Aufklärung Fortschritt, individuelle Lebensgestaltung und Freiheit ermöglichten, werden von religiösem Fanatismus abgelöst.

URSACHEN DER GERINGEN / SINKENDEN REFLEXIONS-FÄHIGKEIT:

- Wachstum der Komplexität und
- forcierte Technologisierung sowie
- generell zunehmende Dynamik führen rasch zu faktischer Inkompetenz,
- gesellschaftlicher Split – unser Miteinander zerbricht (high potentials contra Lemminge) und
- Ausblendung gesellschaftlicher Kosten und Grenzen der Individualität – in Verbindung mit sinkender Lernfähigkeit.

DAS EMOTIONALE MACHT-ZENTRUM IN UNSEREM GEHIRN

Funktionsweise

- Unser Reptilienhirn dominiert und entscheidet – und nicht unsere Vernunft.
- Das Unbewusste steuert uns überwiegend.
- Externe Reize werden unterbrechungslos analysiert und nach Wichtigkeit evaluiert.
- (Klassische – spekulative – Motivationstheorien bilden menschliches Verhalten unreal ab.)

4. LIFE-PROGRAMMING

DAS EMOTIONALE MACHT-ZENTRUM IN UNSEREM GEHIRN:

Fazit

Ausgleich: Menschen bevorzugen Gewohntes. Das Unterbewusstsein will kleine Schritte. Je älter, desto „resistenter“.

Dominanz: Diese – typisch männliche – Kraft wird vor allem akzeptiert durch Taten, nicht durch Worte.

Schubkraft: Die Suche nach Reizen ist der Motor jeder Entwicklung. Lust, Spaß und Freude sind kein Merkmal für Sodom & Gomorrha, sondern Triebfeder des Fortschritts.

EMPATHIE

- ist programmiert, sie fehlt nur bei Persönlichkeitsstörungen,
- sie ist die Grundlage einer gemeinsamen sozialen Sprache.

Sozio-emotionale Fähigkeiten und Kontakte

werden überwiegend gelernt durch soziale Erfahrungen; bei positiver Rückkoppelung werden sie verstärkt.

Negative Sozialkontakte forcieren Erkrankungen, auch Depressionen. Positive Sozialkontakte verstärken kognitive Fähigkeiten und das Immunsystem.

FOKUSSIONIERUNG:

Weil man ununterbrochen unterbrochen wird!

Multitasking ist eine Illusion und keine Kompetenz – man beginnt nach der Unterbrechung wieder bei null (Konzentrationsphasen aber stabilisieren und ermöglichen, in einer Arbeit ‚aufzugehen‘).

Genetische Programmierung:

- Wir sind auf Konzentration geprägt, aber belohnt wird die parallele Wahrnehmung von Neuem (Verteidigung oder Flucht).
- Ausdauer wird stärker, wenn Können und Aufgaben passen.
- Konzentration ist trainierbar – digitale Ablenkungen ausblenden!

ZEIT IST WICHTER ALS GELD – ANMERKUNGEN VON JAY SHETTY:

UNSER GRÖSSTER IRRTUM GEMÄSS BUDDHA: WIR HÄTTE ZIT!

Zeit kostet nichts. Zeit können wir nutzen, aber nicht besitzen oder festhalten. Vergangene Zeit kommt nie wieder zurück.

Was machen wir aus unserer Zeit in unserem Leben?

- 28 Jahre schlafen wir,
- 8 Jahre sitzen wir vor visuellen Geräten,
- 6 Jahre putzen wir unsere Wohnung,
- 4 Jahre essen und trinken wir...

ZEIT IST WICHTER ALS GELD – ANMERKUNGEN VON JAY SHETTY:

GELD KANN MAN VERMEHREN – ZEIT ABER NICHT!

Was würden wir machen, wenn wir zu Beginn eines jeden Tages 86.400 Dollar geschenkt bekämen? Wir würden damit vermutlich ökonomisch sinnvoll und sehr sorgfältig umgehen. Wir bekommen täglich 86.400 Sekunden geschenkt – was machen wir daraus?

Leben und Zeit sind großartige Lehrmeister:

- Leben zeigt uns, wie man mit der Zeit umgehen soll.
- Und die Zeit vermittelt uns den Wert des Lebens.

Leb' Dein Leben – nicht das der anderen.

INNERE UND ÄUSSERE UHR

Zeitliche Planung ohne erhebliche Freiräume ist Nonsense.

Planung sichert Effizienz und Struktur, aber zu geringe Freiräume schaffen Frustration und Schuldgefühle. Ist genug Zeit für die eigene Lebensphilosophie und die eigenen Werte berücksichtigt?

Zufriedenheit erfordert die dauerhafte Balance sozialer und seelischer, geistiger und körperlicher Bedürfnisse.

Wichtige Aspekte sollen für uns bedeutsam sein – dringende und drängende Aspekte sind häufig kaum oder gar nicht wichtig.

ZEIT-MANAGEMENT:

Ruhig, überlegt und konzentriert Ziele erreichen!

- Jeder hat gleich viel Zeit – aber nicht jeder nutzt Zeit sinnvoll.
- Zuerst: Eine NOT-to-do-list und eine NOT-to-meet-list anlegen.
- Wir haben 5 Wünsche – so wissen wir, was wir am liebsten tun.
- Wenn unsere Wünsche und Fähigkeiten mit den Anforderungen harmonieren, vergessen wir unseren Stress und genießen unsere Selbstzufriedenheit.
- Letztlich: Wir sind nicht Opfer, sondern Gestalter unserer Zeit. Wir – und nur wir – entscheiden, wie wir leben wollen.

ZEIT-MANAGEMENT:

Zeit ist nicht Geld – sondern noch viel wertvoller!

Zeit ist nicht vermehrbar, aber gestaltbar und gut zu managen.

Aufgaben: Was ist dringend, wichtig, welcher Zeitrahmen ist nötig?

Den Tag am Abend vorher strukturieren.

Eine ungestörte, konzentrierte Stunde in jeden Tag einplanen.

Planung: Irrtum durch System? Planung kostet zwar etwas Zeit, diese Zeit-Investition wird aber mehrfach zurückgegeben.

Zeit-Management erfordert Disziplin und „das Ändern leben“.

SPORT, DAS INTELLIGENTE TRAINING – WAS GARANTIERT ES?

- Sport wirkt sich positiv auf die Gehirntätigkeit aus,
- Sport setzt Glücks-Hormone frei,
- Sport kann Angst und Depressionen „mitbehandeln“,
- Sport senkt Blutdruck und Fettstoffwechselwerte.

Gezieltes Kurz-Training kann Ausdauer-Trainings äquivalent sein.

Bereits ein täglicher 30-Minuten-Spaziergang beeinflusst die Gesundheit massiv.

SELBSTMANAGEMENT

Lebensqualität wird besonders positiv gespürt, wenn sie vom eigenen Denken inspiriert, initiiert und geprägt wurde.

Das Selbstmanagement – vor allem das Formulieren von Zielen – führt automatisch zu Prioritäten und psychischen Energien.

Bei einer Konzentration von Emotionen, Wille und Wünschen entsteht der sog. „flow“ (hyper-glücklicher mentaler Zustand).

Erfolgserlebnisse setzen Disziplin und erhebliche Veränderungen von Lebensmustern voraus.

SELBSTMANAGEMENT

Unser Leben gefällt uns, wenn (1) unsere **Bedürfnisse**, (2) unsere **Fähigkeiten** und (3) unsere **Zukunfts-Konzeption harmonieren** – ändern können wir nur unsere Zukunfts-Konzeption.

Können unsere sozialen und entfaltungsorientierten, unsere leistungs- und sicherheitsspezifischen, unsere elementaren und zuwendungs-typischen **Bedürfnisse**

von unseren motorischen und physischen, unseren strategischen und musikalischen, unseren vernunftbasierten und kommunikativen **Fähigkeiten erfüllt werden?**

WAS MACHT UNS WIRKLICH GLÜCKLICH?

Positiv-Faktoren (Auszug)

Sehr viele – und individuell sehr unterschiedliche – Faktoren beeinflussen unser Wohlbefinden und Glücksempfinden (von Fröhlichkeit über Schlaf bis zur Einfühlsamkeit).

Optimismus

- Optimisten bekommen meist ihren Erfolg,
- sie konzentrieren ihren positiven Zukunftsblick erheblich stärker auf die Realität, sie ignorieren die Fakten nicht,
- sie sehen Probleme schneller als äußere (Stör-)Faktoren.

WAS MACHT UNS WIRKLICH GLÜCKLICH?

Positiv-Faktoren (Auszug)

Charakter

- Spontane Reaktionen sind genetisch bedingt.
- Kultiviert wird der Charakter durch Sozialisation (Elternhaus, Kindergarten, Schule, Jugendgruppen etc.).
- Charakter und Persönlichkeit sind nicht identisch: Persönlichkeit sehen wir am Verhalten, der Charakter entscheidet, was wir von dieser Person bekommen.

WAS MACHT UNS WIRKLICH GLÜCKLICH?

Positiv-Faktoren (Auszug)

Altruismus (helper's high)

Angenehme Emotionen stellen sich ein. Diejenigen, die sich stark engagieren, werden durch positive Rückmeldungen in ihrem Verhalten bestärkt.

Die private Berufung

Besonders signifikant ist das Glücks-Potential namens ‚Hobby‘, bei dem man mehr und mehr – obwohl konzentriert und engagiert – in eine andere Welt versinkt.

KONZEPTION DER KOGNITIV BASIERTEN LIFEMANAGEMENT-SOFTWARE

WAS? Berücksichtigung der individuellen seelischen Merkmale

WIE? Persönliche Strategie / Ziele (my way – redesigning life)

WOMIT? Entwicklung der persönlichen Instrumente

- Zeit-Planung
- Ernährungs-Orientierung
- Sport-Initiativen
- Selbst-Management (Struktur, Disziplin, Kontinuität etc.)
- Life-Management-Training

MEILENSTEINE? Rollierendes Fortschritts-Controlling

SEELISCHE ZUFRIEDENHEIT UND FORTSCHRITTE

Beides kann ich erkennen und bewerten, wenn ich folgende Fragen positiv beantworte:

- Kann ich mich akzeptieren?
- Wie sind meine sozialen Netzwerke strukturiert?
- Bin ich als Persönlichkeit unabhängig?
- Gestalte ich etwas?
- Wachse ich als Person?

DANKE FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

**Ich wünsche Ihnen eine sehr schöne Zeit und alles Gute.
Bleiben Sie gesund und fit,
vor allem durch Ihr aktives, erfolgreiches LifeManagement.**

Rudolf@Brabeck.de