



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

Year 7, Vol. 2 / 2018

Year 7, Vol. 2 / 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.

Articles must be sent (in doc format / name of aggregate: Author.doc / Font: Times New Roman, font size 12, spacing 1,5) to institute.eumotion@googlemail.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Conclusion: Those contributions without formal requisites or without positive reference will not be published.

Periodicity: Two issues each year.

Periodizität: Zwei Ausgaben je Ausgabe.

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. Dr. Rudolf Brabeck Ph.D. – 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.)**

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 / Germany

Telefon: +49 17 13 80 44 78

eMail: institute.eumotion@googlemail.com

Der folgende Beitrag namens LifeManagement versteht sich – quasi als ‚rolling article‘ – als Konstante, die je Ausgabe dieses Journals aktualisiert wird. *LifeManagement* steht am Anfang jeder Ausgabe unseres Magazins *Cross-Border-Journal of Advanced Social and Economic Studies* – in dieser Ausgabe exklusiv.

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, aktualisiert und mittlerweile für viele universitäre Bildungseinrichtungen spezifiziert wurde.

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.

Some about LifeManagement

Strategien und Instrumente zum Aufbau individueller Lebensqualität

Some about Happiness



Mein Glück:

Wer ist verantwortlich dafür?

Ich.

Sonst niemand.

EMOTIONALES HOCH KONTRA GLÜCK

SITUATION

Wohlbefinden („pleasure“) ist ein flüchtiges Gefühl, resultierend aus externen Umständen. Es löst angenehme Stimmung aus.

URSACHE

Genetische Prägung auf Neues (Effekt der Gewöhnung tritt rasch auf). Konstantes Niveau nur durch Steigerung (Suchtverhalten).

FAZIT

„Beim Bergsteigen zieht das Gewitter auf...“ – Schluss. Wohlbefinden ist eine Sequenz und löst keine „Glücks“-Konsequenzen aus.

**IST GLÜCK
KÄUFLICH –
WENN JA:
WAS KOSTET
UNSER GLÜCK?**



IST GLÜCK KÄUFLICH – WENN JA: WAS KOSTET UNSER GLÜCK?

BEFUND

Nach Erfüllung der Elementarbedürfnisse keine Glückssteigerung.

KRITISCHE VARIABLE Individualität

BEWERTUNG Quantifizierung = Doppelte Höhe des Armutsniveaus (Kritik: quantitative Messungen sind nicht valide).

PROBLEMATISCHE AUTOMATIK DES PRODUKT-BASIERTEN KAUFES

- Mehr und mehr – wir „übernehmen uns“.
- Wir orientieren uns an der Schicht über uns.
- Wir übersehen die kleinen Chancen der finanziellen Freiheiten.

GLÜCKLICHE MENSCHEN LEBEN DURCHSCHNITTLICH LÄNGER

KLARE, EINDEUTIGE BEFUNDE

Weniger Krankheiten und höhere Lebensqualität, längeres Leben

WIRKUNGSKETTEN

Stabile Wechselwirkung: Glück > Erfolg > Glück > Erfolg...

Gründe: Glück fördert das Engagement zur Zielerreichung, und positive Rückkoppelungen verbessern die eigenen Fähigkeiten.

FAKTOREN DER GESUNDHEITLICHEN VERBESSERUNG

Positive Stimmung > Resilienz + Coping > Gesundheitsverhalten

Lebensqualität > Wohlbefinden > steigendes Gesundheitsniveau

IST GLÜCK GENETISCH PROGRAMMIERT?

Wir können spontan sagen, was uns Spaß macht. Aber nicht, was uns glücklich macht (stark abhängig von momentanen Einflüssen).

SYSTEM Das Glücksniveau ist einerseits genetisch programmiert (Sollwert), andererseits auch individuell regulierbar.

ERHEBLICHER EINFLUSS AUF DAS INDIVIDUELLE GLÜCKSNIVEAU

- Optimismus und Humor
- Sozial“hilfe“ und Netzwerke
- Training von Fähigkeiten und „in sich gehen“

CHARAKTER IST SCHICKSAL – CHARAKTER IST AUCH FORMBAR!

BEDEUTUNG

Überzeugungen, Werte und Tugenden prägen uns am stärksten.

POTENZIAL

Und je mehr Stärken wir haben, desto mehr können wir unser Leben gestalten (kritische Variable: „Durchhalte-Vermögen“).

FÜR DAS GLÜCK BESONDERS WICHTIGE CHARAKTER-MERKMALE

Vorstellungskraft & Kreativität – Ausdauer & Entschlossenheit –
Begeisterung & Dankbarkeit – Optimismus & Humor – Courage &
Hilfsbereitschaft.

CHARAKTER ALS KERNBAUSTEIN UNSERES HANDELNS

BEDEUTUNG

Charakter ist wertebasiert. Die Grundlage unseres Charakters sind unsere Überzeugungen, die wir von unseren sozialen Modellen unbewusst übernehmen und lernen. Charakter wird „importiert“.

ANWENDUNGEN

Bauch- oder Kopf-Entscheidungen? Die Konsequenzen müssen mit unserem persönlichen Charakter harmonieren. (Loyalität, Disziplin werden langfristig viel mehr Befriedigung garantieren.)

NAPOLEONS MEINUNG

Den wahren Charakter eines Menschen sieht man erst in der Not.

WOHER KOMMT CHARAKTER?

BEDEUTUNG

Wir „lesen“, was unser soziales Umfeld denkt.

Vor allem beobachten wir (unbewusst) unser soziales Umfeld.

Schritt für Schritt übernehmen wir die Werte unserer Modelle.

VERSTÄRKER

Wir bekommen Belohnungen oder Bestrafungen, damit wir positive Konsequenzen lernen.

FAZIT

Charakter-Dispositionen haben eine große Lernfähigkeit.

CHARAKTER-STÄRKE: KOGNITION

BEDEUTUNG

Erkennende, wahrnehmende Stärken sind Fähigkeiten der geistigen Orientierung – mit starker Wissensorientierung (Wissen nicht nur für eigene Zwecke, sondern mit Potenzial-Gewichtung).

FAKTOREN DER KOGNITIVEN STÄRKEN

- Kreativität (Einfallsreichtum und Vorstellungskraft)
- Neugierde (Wissenshunger)
- Kritisches und logisches Denken
- Soziale und emotionale Intelligenz (Gestaltung von Beziehungen)

CHARAKTER-STÄRKE: ZIELORIENTIERUNG

BEDEUTUNG

- Zielorientierte Stärken resultieren aus den Werten Leistung und Entschlossenheit (proaktives, nicht reaktives Verhalten ist dafür typisch).
- Ausdauer erfordert Verpflichtung und Beharrlichkeit und ist somit sinnstiftend.
- Nicht obsessives Anstreben eines einzigen Ziels, sondern die Ausgewogenheit ist zu fokussieren (bescheidene und demütige Menschen sind erheblich offener und flexibler).

CHARAKTER-STÄRKE: ZWISCHENMENSCHLICHKEIT

FORMEN

Mitgefühl – Kooperation – Ehrlichkeit – Empathie – Fairness –
Vertrauen – Loyalität – Gerechtigkeit – Großzügigkeit...

ZIEL

Wir behandeln andere so, wie wir behandelt werden wollen.

POTENTIAL

- Wir betrachten Verletzungen als Vergangenheit.
- Wir begründen neue und starke Beziehungen.
- Wir erkennen das Verschwinden von Wut und Depression.

CHARAKTER: EINSCHÄTZUNG UNSERER STÄRKEN

Welche Stärken...

- *verkörpern Ihre Persönlichkeit?*
- *machen Sie glücklich?*
- *sollten Sie ausbauen? (Ressourcen-Theorie)*
- *verbessern Ihr Leben?*
- *haben Sie bis jetzt genutzt?*
- *brauchen Sie, um in Phasen von massiven Herausforderungen durchzuhalten?*

CHARAKTER: EINSCHÄTZUNG UNSERER STÄRKEN

ANWENDUNG

Wählen Sie eine Person aus, von der Sie einschlägig beeindruckt waren und noch immer sind (Lehrer, Trainer...).

Schreiben Sie dieser Person Ihr Empfehlungsschreiben.

20 Minuten: _____

Wiederholen Sie heute am Abend diese Aufgabenstellung im Bett.

CHARAKTER: UNSERE STÄRKEN

FAZIT: NUTZE DIE ZEIT – UND DAS EIGENE POTENZIAL!

- Jeder von uns hat zahlreiche Fähigkeiten, die unser Glück stützen und auf ein höheres Niveau heben können.
- Viele unserer Stärken sind nicht transparent (gemacht worden) und deshalb nicht professionalisiert. Diese Stärken schlummern.

ABLAUF

Zuerst sind (ruhende) Talente und Stärken zu identifizieren (siehe Beispiel Empfehlungsschreiben) und dann gemäß Ressourcen-Theorie auf- und auszubauen.

CHARAKTER: UNEIGENNÜTZIGES HANDELN

BEDEUTUNG

Altruismus ist eine genetische Prägung. (Behandle andere so, wie sie Dich behandeln würden / tit for tat). Entspricht der goldenen Regel von Moral und Spiritualität (und positivem Sozialverhalten).

POTENZIAL

- Wir können dabei unsere besten Charaktereigenschaften nutzen.
- Gegenseitiges Helfen verschafft Vorteile = win-win-Situation = letztlich handelt es sich auch um aufgeklärtes Eigeninteresse. (Leben Menschen in destruktiver Selbstsucht glücklicher?)

CHARAKTER: TU' GUTES UND FÜHL' DICH DABEI GUT!

EXPERIMENTELLE BEFUNDE

- Nach einem Engagement für andere stellen sich rasch emotionales Wohlbefinden und Stressreduktion ein.
- Empathie und mitfühlende Emotionen lösen den Effekt „helper's high“ aus.
- Hilfsverhalten lindert Depressionen – insbesondere bei Beginn und am Ende unseres Lebenszyklus'.

BEDEUTUNG

Altruismus stellt das Gegenteil zur Kampf- und Fluchtreaktion dar.

CHARAKTER: UNEIGENNÜTZIGES HANDELN

GRENZEN

Keine Vernachlässigung eigener Bedürfnisse – man kann keine Welt retten, nur in winzigen Einzelheiten hilfreich sein (Helfer-Syndrom) – keine Abhängigkeit entwickeln (man kann nur Hilfe zur Selbsthilfe bieten) – sich nicht bis zum Ausbrennen engagieren...

FAZIT

Wir fühlen uns gut, wir spüren Gesundheit und Wohlbefinden, wenn wir anderen helfen, besonders dann, wenn unsere Hilfe unseren Stärken entspricht. Je mehr andere dadurch glücklich werden, desto mehr werden wir es auch.

STRESS (Basis-Software)

FUNKTION Eine Überlebensreaktion in gefährlichen Situationen (genereller Impuls des Reptilienhirns: Bewältigung oder Flucht)

SYSTEM Stressbewältigung bewirkt Glücksgefühle, unbewältigter Stress löst Angst und massive Desorientierung aus.

GEFAHR Permanenter Stress macht krank 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.

STRESS (Basis-Software)

POTENTIAL Positiv erlebter Stress macht uns aktiver, kreativer und verstärkt die Widerstandskraft – er macht uns sogar Spaß.

FOKUSSIERUNG Beobachtung von Dauerstress-Merkmalen: Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche, Verspannungen, Kopfschmerzen, permanente Probleme unseres Immunsystems...

BEISPIELE Krimis, Autorennen... – was „anmacht“ und aufregt...

BEWERTUNG Stress ist nicht ungesund, sondern ein Lebensmittel – Dauerstress hingegen kann sehr gefährlich sein. Die klassische Gefahr: Überforderung in Verbindung mit inadäquater Einstellung.

RESILIENZ: PANZER FÜR DIE SEELE

AUSGANGSPUNKT Hohe Vulnerabilität | starker Selbstschutz

Menschen zerschellen an Lebenskrisen – oder sie entwickeln aktiv eine starke Widerstandskraft.

TYPISCHES MERKMAL RESILIENTER MENSCHEN

Starke Werte und Überzeugungen

GÜNSTIGE BEDINGUNGEN (für Kinder) Starke soziale Modelle: Eltern und (ältere) Geschwister, Großeltern, Religion und Gene.

ANSATZPUNKTE Akzeptanz – Optimismus – Verantwortung – soziale Netzwerke... aktives Selbstmanagement (LifeManagement).

RESILIENZ: PANZER FÜR DIE SEELE

WIRKUNGEN EINER AKTIVEN RESILIENZ-STRATEGIE

Die Seele kommt wieder ins Gleichgewicht. Und die Resilienz wächst durch das Bewältigen von Krisen (dynamischer Prozess).

WIE SICH RESILIENTE ÜBERDURCHSCHNITTLLICH VERHALTEN

Sie pflegen intensiv Kontakte und soziales Engagement, sie glauben von Anfang an fest, Krisen meistern zu können, sie sind der Problemlösung flexibel (haben Alternativen), interpretieren ihre Probleme als Chance für einen Neu-Anfang, achten stark auf Fitness und Wohlbefinden.

MANAGEMENT VON KRISEN

Krise als Verlust der eigenen Kontrolle. Versagen der traditionellen Handlungsmuster mit der Konsequenz massiver Angst.

ABLAUF

Erst Schock, dann Rückzug (Distanz zur Krise, Schockrealisierung).

AUFARBEITUNGS-ALTERNATIVEN DIESER HERAUSFORDERUNGEN

Krise als Beginn eines dauerhaften Einbruchs. Oder einer dauerhaften Chance – ist diese Krise erfolgreich zu bewältigen?

FAZIT Keine Immunisierung – Muster der Krisen generell ähnlich.

STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE

BEISPIELE Täglich nur eine einzige Seite eines Buches lesen, täglich nur fünf Minuten Gymnastik auf der Fitness-Matte absolvieren, täglich nur drei Minuten Entspannungstraining realisieren, täglich nur fünf Vokabeln lernen...

ZIEL Große angestrebte Veränderungen können erheblich leichter durch die Festlegung kleiner Etappen realisiert werden, vor allem bei mittleren oder einschlägigen Motivations- und Willens-Defiziten.

PROBLEMATIK Die entfalteten Eigen-Impulse sind – vor allem anfangs – zu groß.

STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE

ANWENDUNG Mikro-Ziele werden formuliert. Diese sind täglich (mehrfach) anzustreben.

POTENTIAL Wiederholung prägt Routine und Automatisierung. Auch kleine Erfolge entwickeln „Schubkraft“.

FOKUSSIERUNG Konzentration auf den Willen, kein Warten auf die instabilen (emotionalen) Motivationsschübe.

BEWERTUNG Rund die Hälfte unseres Verhaltens ist auto-programmiert > Mikro-Etappen werden schnell „implantiert“ > Basis-Programm.

STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE

ENTWICKLUNG DER STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE

1. *Tägliche(s) Mikro-Ziel(e) schriftlich begründen.*
2. *Tägliche(s) Mikro-Ziel(e) und tägliche Übungszeiten festlegen.*
3. *„Leckerli“ auswählen (Konditionierung / Pawlow lässt grüßen).*
4. *Die täglichen Mikro-Leistungseinheiten nicht anheben.*
5. *Finales Ziel: Strategie = Gewohnheit*
(Je kleiner die tägliche/n Etappe/n formuliert werden, desto größer wird der Erfolg.)

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

1. Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcenaufwand anzustreben.
2. Wie strukturiert ich bin...
3. Wie gut ich nein sagen kann...
4. Wie clever ich organisiert bin...
5. Wie zielorientiert ich vorgehe...
6. Wie stressempfindlich ich reagiere...

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben.

Ich bin „output-orientiert“.	JA / TEILWEISE / NEIN
Technische Neuerungen (PC) freuen mich.	JA / TEILWEISE / NEIN
Wichtiges habe ich „auf dem Monitor“.	JA / TEILWEISE / NEIN
Aufschieben ist mir völlig fremd.	JA / TEILWEISE / NEIN
Vereinfachungen nutze ich möglichst oft.	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich achte auf Schnelligkeit.	JA / TEILWEISE / NEIN

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

1. Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben.
2. **Wie gut ich strukturiert bin...**
3. Wie gut ich nein sagen kann...
4. Wie gut ich organisiert bin...
5. Wie zielorientiert ich vorgehe...
6. Wie stressempfindlich ich bin...

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

Wie gut ich strukturiert bin...

Oft schlafe ich schlecht, weil mir Unerledigtes durch den Kopf schießt.

JA / TEILWEISE / NEIN

Hetze, Hetze – so sieht mein Job aus.

JA / TEILWEISE / NEIN

Zeit für tagsüber Unerledigtes bleibt mir nur am Abend / am Wochenende.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich habe nicht genug Zeit für Wichtiges.

JA / TEILWEISE / NEIN

Oft überholt die Realität meine Pläne.

JA / TEILWEISE / NEIN

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

1. Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
2. Wie gut ich strukturiert bin...
3. **Wie gut ich nein sagen kann...**
4. Wie gut ich organisiert bin...
5. Wie zielorientiert ich vorgehe...
6. Wie stressempfindlich ich bin...

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

Wie gut ich nein sagen kann...

Ich delegiere sehr ungern.

JA / TEILWEISE / NEIN

Freunden schlage ich keine Bitte ab.

JA / TEILWEISE / NEIN

Wenn nötig, bin ich leistungsbereit.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich kann haushalten und übernehme nur
„im Falle eines Falles“ fremde Arbeiten.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich kann nur schwer absagen.

JA / TEILWEISE / NEIN

Es ist mir „zu stressig“, Hilfe zu erbitten.

JA / TEILWEISE / NEIN

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

1. Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
2. Wie gut ich strukturiert bin...
3. Wie gut ich nein sagen kann...
4. **Wie gut ich organisiert bin...**
5. Wie zielorientiert ich vorgehe...
6. Wie stressempfindlich ich bin...

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

Wie gut ich organisiert bin...

Ich weiß, was für mich im Leben wichtig ist,
welche Werte und Motive dominieren.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich weiß genau, was ich will.

JA / TEILWEISE / NEIN

Es fällt mir leicht, berufliche Ziele zu
internalisieren und zu erfüllen.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich kenne die Ziele, Vorstellungen
und Visionen meines Arbeitgebers.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich bin zufrieden, weil ich meine
Ziele genau verfolge.

JA / TEILWEISE / NEIN

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

1. Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
2. Wie gut ich strukturiert bin...
3. Wie gut ich nein sagen kann...
4. Wie gut ich organisiert bin...
5. **Wie zielorientiert ich vorgehe...**
6. Wie stressempfindlich ich bin...

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

Wie zielorientiert ich vorgehe...

Ich arbeite checklistenbasiert:	JA / TEILWEISE / NEIN
Druck und Motivation wirken rasch:	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich stufe Medien nach Schnelligkeit ab:	JA / TEILWEISE / NEIN
Der Erledigungsstatus der von mir initiierten Aufgaben ist monitorisiert:	JA / TEILWEISE / NEIN
Ich kann auch „unperfekt“ arbeiten: (Beispiel für ökonomisches Rechnen: 5 % kosten 50 Prozent...)	JA / TEILWEISE / NEIN
Bei der Nutzung innovativer, effizienter Medien bin ich immer „up to date“:	JA / TEILWEISE / NEIN

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

1. Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
2. Wie gut ich strukturiert bin...
3. Wie gut ich nein sagen kann...
4. Wie gut ich organisiert bin...
5. Wie zielorientiert ich vorgehe...
6. **Wie stressempfindlich ich bin...**

ZEITMANAGEMENT

DAS EIGENE PROFIL

Wie stressempfindlich ich bin...

Ich pflege intensiv Hobby und Freunde.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich bin selten erschöpft oder überlastet.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich habe genug Zeit für freie Aktivitäten.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich spüre selten Signale im Hinblick auf

Versagen, Jobverlust und Existenz.

JA / TEILWEISE / NEIN

Meine Termine und Ziele schaffe ich.

JA / TEILWEISE / NEIN

Ich habe Kraft für Herausforderungen.

JA / TEILWEISE / NEIN

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE

BEISPIEL

DREAMS als Motto

D = Drogenfrei leben.

R = Ressourcen aufbauen.

E = Ernährung bewusst und sinnvoll gestalten.

A = Aktiv bleiben (tägliches Training).

M = Medien beherrschen.

S = Schreiben (Veröffentlichungen) ausbauen.

**ZEIT-
MANAGEMENT
NACH
DREAMS –
TAGESABLAUF
FÜR EINE
EIGENE
STRATEGIE**

Drogenfrei Ressourcen Ernährung Aktivitäten Medien Sport

VORMITTAG

Übungen + Training

9:00 > 12:30 h: LifeManagement: rolling book + charts

NACHMITTAG

to-do-list

14.00 > 18.00 h: Draußen oder hometrainer

ABEND

Schreibtisch / Projekte

Additiv

Medien

ZEITMANAGEMENT: ALLE LEBENSBEREICHE ORDNEN (BEISPIEL)

<p>BUSINESS</p> <p>Checkliste aufbereiten Stress-Übungen testen Marketing-Plan neu ...</p>	<p>HAUS</p> <p>Terrasse <u>kärchern</u> Fensterrahmen streichen Sträucher schneiden ...</p>	<p>OUTDOOR</p> <p><u>gpx</u> für Elbe-Radweg gestalten Skier schleifen lassen ...</p>
<p>KONTAKTEN</p> <p><u>Chatuna</u>: Fotos abholen Thomas: Kulturkalender ...</p>	<p>ÄRZTE</p> <p>02 / 04 / 08 Zahnreinigung 03 / 05 / 09 Hautarzt 12 Generaluntersuchung ...</p>	<p>AUTOS</p> <p>Yeti: 12 / 2018 TÜV 320: 08 / 2019 TÜV ...</p>

**ZEITMANAGEMENT:
JEDEN
LEBENSBEREICHE
ORDNEN
(BEISPIEL
FREIZEIT)**

OUTDOOR: TOUREN PLANEN

- 11 Leihwagen für Sizilien
- 12 Zilina
- 02 Ski BaseCamp
- 04 Jahreswanderung: Fischerweg
- 05 Helgoland
- 06 Krakau
- 06 Prag
- 07 Riesengebirge
- 08 Moldau-Tour
- 08 Kajak Spreewald-Berlin
- 09 Radtour Venedig
- 10 Jahres-Radtour

**ZEITMANAGEMENT:
JEDEN
LEBENSBEREICHE
ORDNEN
(BEISPIEL
HEUTE =
TAGESPLANER)**

HEUTE

- SOS |
- PRO. | Scheibenwischer x Hagebau x JW-Hose
- PER. | Max x Moritz
- LM | Konzept AK.

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN, RETROGRADEN STRATEGIE

ZIELE: BERUF – SPORT – HOBBY – ERNÄHRUNG – WOHNEN...



ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE

ZIELE: BERUF

Was strebe ich final an?

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE

ZIELE: SPORT

Was strebe ich final an?

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE

ZIELE: SPEZIFISCHE KOMPETENZEN

Was strebe ich final an?

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

DIGITAL BASIERTE OUTDOOR-PLANUNG

Reise-Planung:

A. Buchungen: Hotel, Flug, Bahn, Services...

B. Im entsprechenden DropboxOrdner ablegen:

- Nach StandardRaster entwickelte AblaufPlanung (final: als PDF!),
- Buchungs- / Ticket-Kopien (Bus / Bahn / Flug, Services...),
- abgerufene Informationen (Infos der Regionen, Auszüge aus Wikis),
- kreierte GPX-Dateie(n) von Outdooractive / Alpenkarte...,
- daraus abgeleitete KML-Dateie(n),
- für Überblick: PDF-Touren-Datei(en) mit GPX-Datei(en) aufbereiten,
- OSM-Karten auf Tablet + Handy laden und wichtige Orte markieren.

C. In google-Chrome vorbereiten:

Relevante URLs > Rubrik nächste Tour (nach Touren-Dreiklang).

DIGITAL BASIERTE OUTDOOR- PLANUNG

Reisekontrolle

1. **AKTUELLE TOUR > DROPBOX LADEN!**
 1. GPX-Tracks + KML-Dateien + pdf-Dateien
 2. Dokumente, Vouchers, Infos, Wikis (pdf)
 3. Tickets (Bahn, Bus, Flug...), Reservierungen (pdf)
 4. Gesamtprogramm / Ablaufplan // final als PDF!
 5. Tour via Earth und GPX-Plattformen kontrollieren.

2. **ZIEL-REGION auf ULMON-PRO und auf TRIPWOLF laden.**

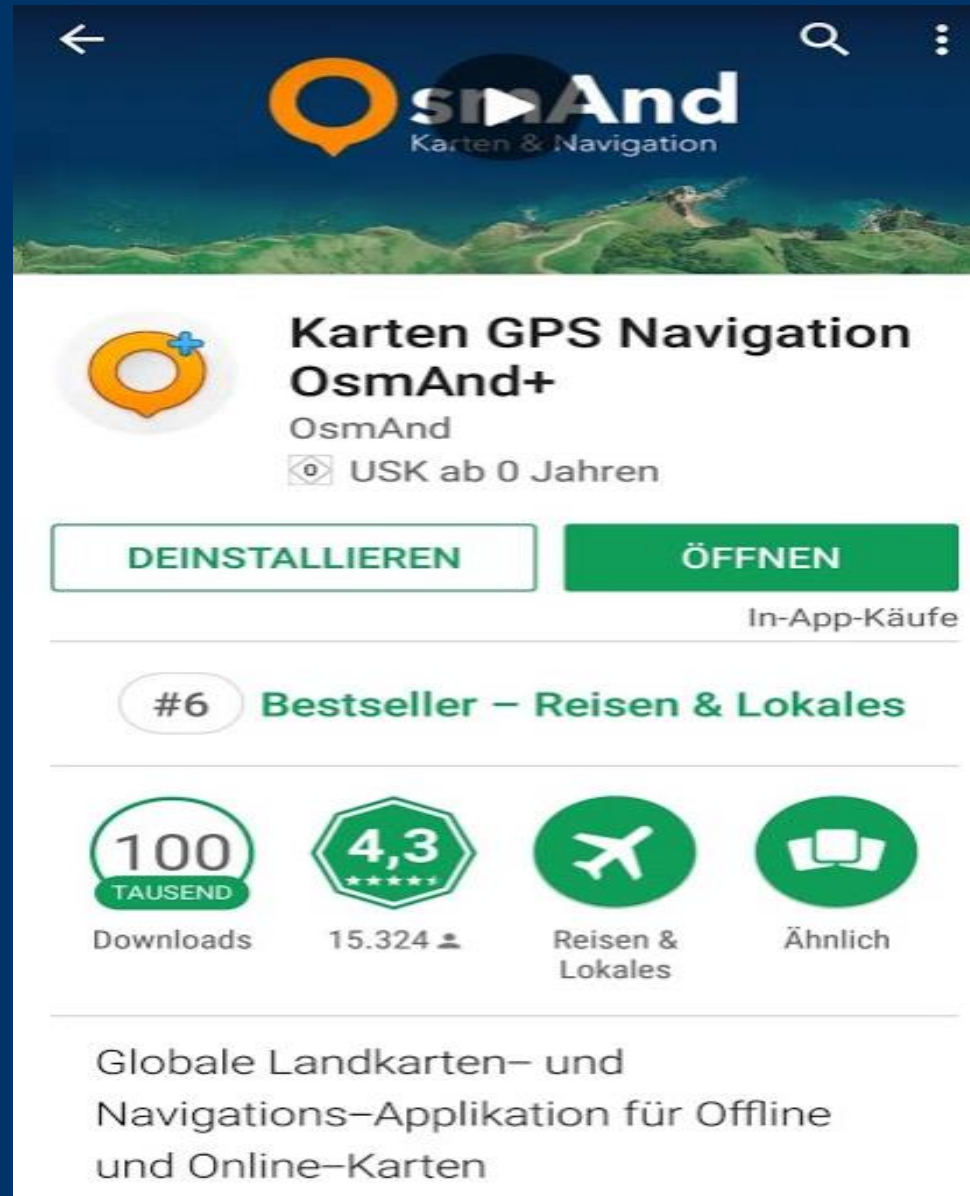
3. **INTERNET URLs > www / Ordner / Nächste Tour**

4. **TABLET / TABLET ALS NAVI**
 - OSM-Karten der Zielregionen laden.
 - Betreffende Tracks von Dropbox auf osmand+ laden.
 - Diese Tour bei Dropbox OFFLINE schalten.
 - Lesestoff, Führer, Wikipedia (pdf) laden.
 - SicherheitsPIN AN und SIM-Karte 'RAUS!
 - Übernachtungs- / wichtige Orte > OSM+

5. **SMARTPHONE / SMARTPHONE ALS NAVI**
 - OSM-Karten der Zielregionen laden.
 - Betreffende Tracks von Dropbox auf osmand+ laden.
 - Diese Tour bei Dropbox OFFLINE schalten.
 - Fingerabdruck bzw. PIN aktivieren!
 - Übernachtungen / wichtige Orte > OSM+

6. **GARMIN**
 - OSM-Karten der Zielregionen + Tracks laden.
 - Geladene Accus + Ladegerät + Kit mitnehmen.

**DIGITAL
BASIERTE
OUTDOOR-
PLANUNG**



LifeTools + LifeKits

HILFE, ICH PROKRASINIERE! (1)

WARUM ICH ALLES VERSCHIEBE UND AUF DER STELLE TRETE:

- Unser genetisches Programm motiviert uns, Unangenehmem auszuweichen.
- Das Verschieben von Pflichten und Aufgaben erfolgt unbewusst und generell: Angst, Ärger, Stress und Unzufriedenheit verstärken sich mehr und mehr.
- Verschieben ist momentan angenehmer (und wird bei häufigem Verschieben rasch gelernt und verfestigt).

HILFE, ICH PROKRASTINIERE! (2)

LÖSUNGS-ETAPPEN:

- Das eigene ‚Erledigungs-Verhalten‘ beobachten.
- Arbeitsprogramm entwickeln und Arbeitsrestriktionen fixieren.
- Etappen-Ziele formulieren.
- Störfaktoren (Ablenkungen) ausblenden.
- Pünktlich beginnen (also nichts aufschieben).
- Den Belohnungsaufschub genießen.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: LACHEN UND HUMOR

EMOTIONALES POTENTIAL

Die Kraft des Humors beeinflusst positiv unsere Emotionen – ganz besonders in frustrierenden und sozial schwierigen Situationen.

DIE TRANSFORMIERENDE KRAFT DES HUMORS

- Sie wurde zur Kulturtechnik geformt (Tradition bei Trauerfällen).
- Lachen ist eine Oase und ein wichtiges Instrument bei der Therapie Traumatisierter und zur Steigerung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) und somit zur Lebenserleichterung.
- Wenn wir lachen, ist es unmöglich, dass wir uns schlecht fühlen.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: LACHEN UND HUMOR

GESUNDHEITLICHES POTENTIAL

Lachen ist dem Stress wirkungsähnlich (Körper und Gehirn werden alarmiert) – wir fühlen uns aber nicht bedrückt, sondern lebendig.

Stresshormone werden blockiert, Cortisol wird gesenkt, Dopamine zum Wohlfühlen werden angeregt, das Immunsystem wird massiv stabilisiert.

ZENTRALER ASPEKT DES GESUNDHEITLICHEN POTENTIALS

Lachen und Gelächter können zwar oberflächlich und flüchtig sein, aber die Wirkungen sind gravierend und dauerhaft positiv.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: LACHEN UND HUMOR

SOZIALE PERSPEKTIVEN

- Überleben hängt von sozialen Beziehungen ab. (Bei Primaten signalisiert das Grinsen: Freundliche Interaktion ist beabsichtigt.)
- Lachen baut sozialen Stress ab und beruhigt (wir lachen in der Regel nicht allein).
- Lachen ist wortloses Gespräch (Beispiel: Beziehungen von Kleinkindern zu den Eltern).
- Humor beflügelt Verhandlungen und Gespräche...
- Wir erhalten ein sofortiges Erfolgserlebnis, wenn wir jemanden zum Lachen bringen.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS'

KERN-FRAGEN

Ist die Kraft des optimistischen Ausblicks erkennbar und belegbar?
Ist Glück die sich selbst erfüllende Prophezeiung des Optimismus'?

FORSCHUNGS-ERGEBNISSE

- Optimistische Menschen sind zufriedener und sowohl seelisch als auch körperlich widerstandsfähiger als Menschen, die negative Ergebnisse erwarten.
- Man kann optimistischer werden.
- Die Belohnungen in Gestalt von Glück konnten belegt werden.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS‘ **DAS POTENZIAL DES OPTIMISTEN BEI UNKLARER KONSEQUENZ**

- Der Optimist erwartet (wenn die Konsequenzen negativ und positiv sein können) nicht ein worst-case-Szenario.
- Dadurch sind die biochemischen Reaktionen (Stress) geringer.
- Optimisten entwickeln aktive Bewältigungs-Strategien, sie erholen sich erheblich schneller.
- Optimismus verringert generell gesundheitliche Risiken.

Hintergrund-Variable

Placebo-Effekt!

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS'

ATTRIBUTION

Pessimisten schreiben das Ergebnis ihrer Leistung mehr äußeren Bedingungen zu.

Optimisten stellen mehr einen persönlichen Bezug her – im negativen Fall verlieren sie, aber sie fühlen sich nie als „Verlierer“.

HALTUNG UND VERHALTEN

Wenn wir etwas wollen, ergreifen wir – bewusst oder unbewusst – Maßnahmen, damit das Ziel unserer Handlungen auch eintrifft.

Optimisten suchen interne Lösungen.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS' **NEGATIVE GEDANKEN PARIEREN**

- *Logisch argumentieren.*
- *Strategie von Steven Jobs anwenden.*
- *Regelmäßig bewusst machen, wie wir welche Leistungen vollbracht haben – unsere Widerstandsfähigkeit erhöht sich durch die Retrospektive unserer Leistungen.*

GRENZEN DES OPTIMISMUS'

Realitäts-Verweigerer: Der Manische, der Narzisst... der optimistische Kettenraucher, der optimistische Alkoholiker...

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: DIE KRAFT DES OPTIMISMUS'

MERKMALE VON OPTIMISTEN

Typische Wesenszüge von strukturierten Optimisten sind Vertrauen, Dankbarkeit, positive Reflexion und Zielorientierung.

VORGEHENSWEISE UND FAZIT

- Der realistische Optimist setzt Zwischenziele, verarbeitet Rückmeldungen, passt seine Strategie permanent an...
- Optimisten sehen Probleme als temporäre Herausforderungen.
- Optimisten suchen – wenn sie Herausforderungen erkennen – aktiv nach einer Lösung bzw. Lösungsalternativen.

POSITIVES DENKEN + HANDELN: DANKBARKEIT ALS EINSTELLUNG

EINE BEMERKENSWERTE STUDIE („Das Abendgebet“)

Teilnehmer wurden gebeten, an jedem Abend die letzten 24 Stunden aufzurufen und die drei positivsten Handlungen – mit Begründung – aufzuzählen.

LANGZEITEFFEKTE

- Knapp zwei Drittel der Probanden haben nach sechs Monaten dieses Ritual beibehalten.
- Dankbare verfügen über eine signifikant stabilere Gesundheit.
- Dankbarkeit ist kumulativ / der Nutzen ist langfristig ausgeprägt.

POSITIVES DENKEN + HANDELN: DANKBARKEIT ALS EINSTELLUNG

GENERELLE WIRKUNGEN

Glückliche stellen das Positive heraus (Dankbarkeit).

Dankbarkeit vermeidet sozialen, finanziellen, materiellen Druck.

Dankbarkeit initiiert Altruismus.

FRAGEN ZUM NACHDENKEN

(1) Habe ich gravierende Gründe, bestimmten Menschen dankbar zu sein? – (2) Ist meine „Dankbarkeits-Liste“ einseitig? x (3) Habe ich mich bei meinen wichtigen Mentoren bedankt? – (4) Bedanken gehört zu meinen Standards, oder ist mir das Bedanken peinlich?

POSITIVES DENKEN + HANDELN: DANKBARKEIT ALS EINSTELLUNG

FAZIT

- Es entspricht unserem Wesen, nach einer bestimmten Phase (Aktion, Projekt, Aufgabe, Tour) dankbar zu sein.
- Das Geben und das Nehmen: Beides erhöht unser Glück, auch dadurch, dass wir diesen Moment ganz besonders schätzen.
- Wir können Dank vielfältig ausdrücken: Briefe schreiben, Besuche absolvieren, Journale führen... Das Ziel bestimmt den Weg.
- Letztlich: Wir werden durch aufrichtige Dankbarkeit großzügiger, gelassener und uneigennütziger.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY

BESCHREIBUNG UND EINSTIEG

Besonders glücklich macht uns „der Flow“ – das spielerische, unbeschwerte Abtauchen in einen Mix aus (1) Entspannung, (2) Wichtigkeit und (3) Engagement. (Dieser Flow ist einer der wichtigsten Faktoren für die Qualität / Zufriedenheit des Lebens)

Warum empfinden wir Freizeit als angenehm? Es ist das freiwillige Schaffen von Chancen für ein vitales Leben und unsere Identifikation (Golfer oder Fischer), für Einzelgänger oder Gruppen-Menschen, für Aktive und Passive, für...

POTENZIAL Im Spiel können wir uns selbst finden!

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY

DER FLOW

- Viele Kreaturen spielen gern – spielerisch trainieren sie ihre Talente und Fähigkeiten.
- Dieses Spielerische am Entwickeln ist das Faszinosum und befeuert unseren Flow und unseren Genuss.
- Wir engagieren uns mit „Haut und Haaren“, mit Engagement und Plan, wir sind in Trance und für externe Impulse nicht erreichbar.
- Erst mit dem Ende der leidenschaftlichen Flow-Aktivität kehrt das Bewusstsein zurück.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY

WAS MACHT MIR SPASS?

- *Welche Aktivitäten sprechen meine Fähigkeiten und Talente an?*
- *Was faszinierte mich schon als Kind?*
- *Was ist herausfordernd und überzeugend?*
- *Was mache ich gern, auch wenn „nichts ,rausspringt“?*
- *Was packe ich so engagiert an, dass ich die Zeit vergesse, was kann mich „fast süchtig“ machen?*
- *Modellieren? Malen? Klavier spielen? Einfach ausprobieren!!!*

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY

FAZIT

Freizeit-Aktivitäten

- korrelieren stark mit der Lebenszufriedenheit,
- können eine Konzentration des Bewusstseins (Flow) bewirken – abhängig vom eigenen Involvement.

Auch Anfänger erreichen rasch den Flow-Zustand.

KRITISCHE VARIABLE

Konzentration auf den Prozess – nicht auf den Status, das Umfeld...

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: SPIRITUALITÄT

SITUATION

Seit Jahrtausenden hoffen wir in Zeiten der Not und in Phasen der Suche nach dem wirklichen Sinn des Lebens auf die Spiritualität.

Die Positive Psychologie beschäftigt sich deshalb mit dem Zusammenhang zwischen Spiritualität, Religion und Glück.

BEFUNDE

Spirituelle sind nicht weniger glücklich als kirchlich Aktive.

Die Korrelation zwischen Stressreduktion und Spiritualität / Religion ist eindeutig belegt.

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: SPIRITUALITÄT

MOTIVATION

Extrinsische religiöse Motivation: Akzeptanz und Status.

Intrinsische religiöse Motivation: Credo der Zuversicht.

POTENTIAL

Stärke = Probleme und Herausforderungen werden akzeptiert.

Funktion = Mit Optimismus für das Beste kämpfen.

Hingabe erzeugt Zufriedenheit mit dem Schicksal.

Tugenden aufgebaut: Empathie... Ehrfurcht vor dem Leben!

POSITIVES DENKEN UND HANDELN: BERUFSTÄTIGKEIT

JOB ODER PASSION?

Lebensfreude und Glück: Stark beeinflusst von der Arbeitsfreude.
Sinn, Zweck und Vergnügen durch Arbeit prägen unsere Identität.
Arbeit ist häufig die größte Quelle von Unzufriedenheit und Stress.
Wir können unseren Arbeitsprozess nicht völlig gestalten, aber wir können unsere Einstellungen zu unserer Arbeit neu formulieren.

ZENTRALE FRAGE

Wie können wir unsere Stärken und unseren Optimismus in unser Arbeitsleben einbringen, wie können wir unseren „Flow“ finden?

BEZIEHUNGEN: INTENSIVES MITEINANDER



BEZIEHUNGEN: INTENSIVES MITEINANDER

AUSGEWÄHLTE FAKTEN

Verheiratete halten sich für glücklicher als alle Unverheirateten.

Die Beziehung ist für Verheiratete wichtiger als Geld, ein soziales Leben und Arbeitszufriedenheit.

Verheiratete sind gesünder, weniger deprimiert, leben länger als Unverheiratete (sog. „Korrelate des Wohlbefindens“).

Das Glück im Miteinander resultiert nicht aus dem Papier, sondern aus dem, was man täglich gibt und bekommt (Indikator: positive Kommunikationen > negative Kommunikationen).

BEZIEHUNGEN: KINDER

AUSGEWÄHLTE FAKTEN

Die allermeisten Eltern würden wieder gern Kinder haben.

Der positivste Erziehungsstil: Unterstützend-autoritär (Verteilung von Lob und Disziplin).

Die wirksamsten Spiele: Solche, die Aktivität und Engagement fördern.

Das häufigste Vorbild der Kinder? Die Eltern!

ENTSCHEIDENDE FAKTOREN

Ermunterung, Vermittlung von Optimismus und positiven Werten.

FIT UND GLÜCKLICH: SOZIALE NETZWERKE | FREUNDSCHAFTEN

VORAB: POTENZIAL

Menschen mit intensiven sozialen Beziehungen sind erheblich gesünder, zufriedener und glücklicher als „soziale Solisten“.

Freundschaft bedingt evolutionär soziale, arbeitsteilige Allianzen.

Optimisten sind beim Kontakten wesentlich erfolgreicher – positive Emotionen sind „ansteckend“ (negative auch). Es lohnt sich, Zeit mit optimistischen Personen zu verbringen.

Gerade non-verbale Kommunikationen der Aufgeschlossenheit sind entscheidend: Augenkontakt und ein Lächeln.

FIT UND GLÜCKLICH: PHYSISCHES TRAINING

GENERELLE EFFEKTE

Physisches Training initiiert die Wohlfühl-Chemie des Gehirns und bewirkt langfristig eine positive Lebenseinstellung und hebt die Stimmung.

DIE ENTSCHEIDENDE VARIABLEN:

Die Regelmäßigkeit des physischen Trainings verbessert Stress-Resistenz, Vitalität, Selbstvertrauen und Depressions-Abbau. Ideal: Ab 20 bis 30 Minuten pro Tag.

Die größten Barrieren sind die mentalen.

FIT UND GLÜCKLICH: SCHLAF

GENERELLE FUNKTIONEN

Körperliche Energievorräte auffüllen – Muskeln werden „repariert“
– das Immunsystem wird stabilisiert – Informationsverarbeitung –
REM-Phasen werden initiiert – Stresshormone werden abgebaut...

SITUATION Vor 100 Jahren: 9 Stunden Schlaf im Durchschnitt.
Heute: 7. Konsequenzen: Reizbarkeit, Aufmerksamkeitsdefizite...

NÖTIGE BEDINGUNGEN Freiheit von PC, Tablet, Fernsehgerät...

VERSTÄRKER Warmes Bad – Schlaf – Musik – beruhigende Tees –
20 bis 30 Minuten leichte Abend-Gymnastik (nicht ambitioniert)...

FIT UND GLÜCKLICH: MEDITATION

HERKUNFT

Starke Akzeptanz der Meditation in westlichen Kulturen, ursprünglich nur in Klöstern und von Schamanen praktiziert.

GENERELLES POTENZIAL

- Ruhe und Zufriedenheit durch positive Emotionen kurzfristig realisierbar (Veränderung „des Gehirn-Thermostats“).
- Den Geist „still halten können zum Fokussieren“, systematisches Kultivieren des Willens und der Aufmerksamkeit sind möglich.
- Effizientes Instrument, körperliches Wohlbefinden zu schaffen.

FIT UND GLÜCKLICH: MEDITATION

WIRKUNG

Diese säkulare, weniger spirituelle Praxis verändert unsere neuronalen Schaltkreise.

Fundamentale Beeinflussung unseres Glücksempfindens, Stress-Reduktion, Herz-Kreislauf-Verbesserung.

INSTRUMENTE

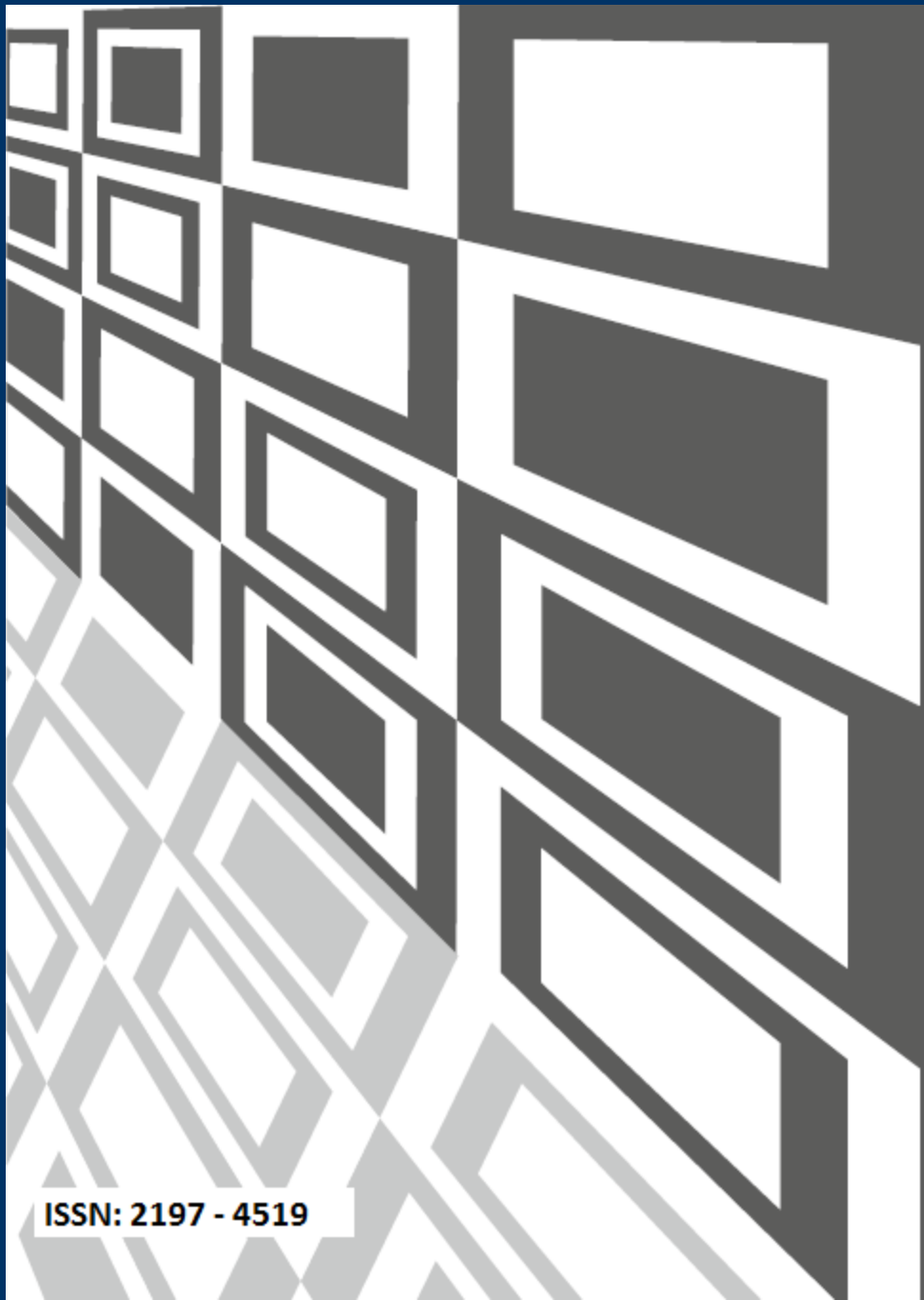
- Kultivierung des Willens und der Disziplin und der Stille.
- Mentaler Fokus konzentriert sich auf einen einzigen Stimulus (Ton, Atmung, Emotionen).

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.

Ihr

Rudolf@Brabeck.de



ISSN: 2197 - 4519