



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



**Year 8, Vol. 1 / 2019**

**Year 8, 1 / 2019**

**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Those contributions without formal requisites or positive reference will not be published.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 Šípek, 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](mailto:institute.eumotion@googlemail.com)

Periodicity: Two issues each year.

Periodizität: Zwei Nummern je Ausgabe.

Contributions have not been edited.

## Cross-border cooperation of twin cities

*Monika Debnarova, Zuzana Stofkova*

**Abstract.** The article focuses on the development of cross-border cooperation between twin cities. It provides examples of how to support cross-border cooperation between twin cities from different support and subsidy mechanisms. It deals with the description of individual grant schemes, their objectives and systems of use for the support of cities. In conclusion, it highlights the benefits of linking forces and resources of cities to the realization of projects, which enable municipalities to develop their territory, build infrastructure, or improve and support community life and activities of their inhabitants. At the same time, the team provides suggestions for using these resources as a means of supporting general and community-based cross-border cooperation projects that will help cities to better orient themselves in finding resources to support their development plans.

**Keywords:** cross-border cooperation, cooperative cities, grant mechanisms, projects

**JEL Code:** H71, H72, R51

### Introduction

The tradition of cooperation between twin cities has been established in Europe after the Second World War. At that time, it was necessary to address the disturbed interpersonal relations, to restore and build destroyed communities and cities, and the focus was mainly on restoring mutual trust between people. These needs have given the initial impulse for emergence and development of cooperation between the near and later also more distant villages and cities. Initially, informal cooperation was later formalized into official national and international partnerships. Their creation contributed to a better understanding and creation of personal and interpersonal relations, as well as to improving relations at the level of representatives of public administration bodies.

In complicated post-war times in our territory, the direction of co-operation between cities and municipalities reflected the then political situation where cross-border co-operation was limited primarily to the former socialist countries. The radical change in the direction of the country occurred only after 1989, when the November events led to free parliamentary elections. They started a democratization of our country, thanks to which we together with other countries entered European Union in 2004.

Other changes aimed at bringing the Union closer to its citizens and promoting wider cross-border cooperation were brought in 2009 by the Lisbon Treaty, which highlighted the need to promote the involvement of European citizens in all aspects of their lives. Its aim was to support the closer interconnection of individual European Union countries, which subsequently resulted in various support programs aimed at supporting civic as well as municipal activities. Its aim was to strengthen European citizenship, to improve the conditions for civic and democratic participation at Union level, and to bring people closer to each other and to establish relations and links between the governments of other European states. For local governments, this was a way to get guidance and inspiration to solve their communal problems. However, over time, this concept of cooperation has been extended to other areas and other continents. The European Union releases tens of millions of Euros each year to promote cross-border cooperation.

The aim of the article is to introduce the system of cross-border cooperation at the municipal level, describe the most frequently used areas of cooperation with a focus on the development of the area and the improvement of community life and the related possibilities of their financing.

Another aim is to point out the appropriate European Union support programs and mechanisms for cities and municipalities to help them better orient themselves in the time of finding resources to support their projects and development goals.

## **1. Cross-border cooperation between twin cities**

In recent years, more and more cities have become involved in cross-border partnerships in order to gain inspiration and experience in solving various projects. To meet their needs and achieve their goals, municipalities are increasingly involved in projects, calls and grants to raise funds for their intentions and activities. The basis for success is a predetermined clear plan and vision of community leadership and the readiness to respond flexibly to the open challenges.

All these activities are done to meet the principles, targets and objectives of sustainable socio-economic and environmental development. Cooperation aims to improve citizens' quality of life. Quality of life is used to assess the general well-being of individuals, people and the society. The term appears in a variety of contexts, including international development. [1]

Cross-border cooperation also contributes to improving the business environment and regional disparities. Cities have an urban development plan that allows the use of European funds. [2]

The relatively unsatisfactory state of innovation in micro enterprises and small businesses is due to poor awareness. It is the cross-border cooperation that can significantly help to improve this situation. [3]

Partner cities are cities that, despite their geographical distance and demographic diversity, combine to work together on common themes and maintain and develop mutual cultural ties and contacts between their peoples. Almost all major cities have established active cooperation with partner cities from different countries. In most cases, their cooperation is based on collaboration between city leaders and the exchange of experience in developing development projects, or using subsidy and support systems.

In a broader perspective, cross-border cooperation can be divided into two basic groups of partnerships:

- The first is the area of partnerships that use subsidy schemes and grants to implement their activities. In this area, we include the Europe for Citizens Program, the European Solidarity Fund and the Interreg programs.
- The second group is formal and informal partnerships between cities that fund their activities from their own resources. In practice, these are partnerships at local level. It is a bilateral or multilateral cooperation between twinned cities with the aim of strengthening and developing mutual relations, getting to know and maintaining cultural heritage as well as helping to solve current social problems and problems of self-governments. They are based on a regular basis of mutual cooperation and exchange of information to improve their activities. We can also include official delegation visits from partner cities during major cultural, social and sports events.

### **Areas of support for cross-border cooperation**

For the period 2019-2020, the priorities were set to encourage discussions of European significance and topics that are currently strongly resonant in society or embedded in the European Union's social, economic and political realities. The Europe for Citizens Grant Program supports Action 1 of the European Memory within Action 1, focusing on reminding important historical milestones and building awareness of mutual tolerance. Action 2 is dedicated to the promotion of democracy and civil society, focusing on activities on twinning cities, networking between cities and civil society projects.

### **Action 1 - European Memory**

Under the "Europe for Citizens" grant program, activities to raise awareness of the historical memory of important historical milestones in recent European history are also supported through the "European Memory" grant. Activities focused on civil society and civic participation in totalitarian regimes, anti-Semitism, anti-Gypsyism, xenophobia, homophobia and other forms of intolerance are supported. Democracy awareness and accession activities are also supported. The aim of the program is to learn from the past in building the future. [4]

**Action 2 - Promoting democracy and civic participation**

Action 2 supports activities focusing on cities, networking between cities and civil society projects.

**Twin cities**

Programs for twin cities will focus on connecting twin cities in particular by organizing short-term events aimed at gathering citizens of partner sites based on topics of the Europe for Citizens. The programming period 2014-2020 is mainly aimed at supporting international projects of common European history and diverse civil activities.

**Networking partner cities**

Networking partnering programs serve to support and maintain long-term cooperation between twinned cities. They support activities and themes of common interest aimed at linking public administration and entities operating in their territory. They create opportunities for qualified discussions in a given area of interest and allow for the exchange of experience and good practice. Networks between twinned cities form the basis for ensuring structured, intensive and multilateral cooperation.

**Promoting democracy and civic participation**

The third area of support is open calls for discussion on the future of Europe and how to face Euroscepticism. Furthermore, the program aims to promote solidarity in times of crisis and to strengthen intercultural dialogue and mutual understanding as a tool to reduce the stigmatization of immigrants and minorities.

Europe for Citizens Program	Allocation of funds
Program budget 2014-2020	€ 187 718 000

**European Solidarity Corps**

The new European Solidarity Fund is also a new opportunity to raise funds for cross-border cooperation activities. Focusing on youth, it provides the opportunity to work voluntarily or work in your own country or abroad on projects that benefit communities and people across Europe. [5]

Program	Allocation of funds
European Solidarity Corps	€ 44 000 000

**Interreg Europe 2014-2020**

Regions with a common national border can use resources from Interreg transnational programs to support their activities and projects. Their aim is to enable participating countries to fund activities

leading to more intensive cooperation, thus creating a space for improving the technical condition of natural and cultural monuments and improving access to them, developing selected elements of green infrastructure, or building awareness of endangered plant and animal species. In addition, these programs are aimed at improving the quality of educational infrastructure, with a focus on gaining expertise, experience and exchanges. Support is also being prepared to improve the interconnection of infrastructure at existing road border crossing points and also to improve accessibility and increase the safety of pedestrians and cyclists. [6]

In the past, these activities were supported through the Phare CBC program, which was designed to develop cooperation between border regions in the EU member and accession countries, in which the Slovak Republic participated in bilateral cooperation programs with Austria, Poland, and Hungary. [7]

In the 2014-2020 programming period, a number of co-operation challenges are open: [8]

Program Calls - Interreg	Allocation of funds
Interreg V-A SK . CZ ( Slovak Republic – Czech Republic)	€ 106 042 429.
Interreg V-A SK – AT (Slovak Republic – Austria)	€ 88 285 509
Interreg V-A PL – SK (Poland – Slovak Republic)	€ 182 339 676
Interreg V-A SK – HU (Slovak Republic– Hungaria)	€ 183 304 694
ENI CBC HUSKROUA 2014 – 2020 Hungaria – Slovak Republic – Romania – Ukraine	€ 183 304 694

## **Conclusion**

Thanks to the cross-border cooperation of partner cities, bridges, cycle paths, relaxation zones, or parks were revitalized. However, cooperation also takes place at the cultural, sporting, scientific, educational or religious levels. There are often supported projects aimed at supporting the activities of seniors, youth and sports clubs, volunteers and other organized groups of citizens related to the organization of cultural and sporting events through the performance of cultural bodies or in the organization of international tournaments in the form of participation of athletes.

Partnerships between primary schools are also being used, working together to improve the quality of educational activities, or to organize international competitions, or exchange thematic stays for pupils. There are also successful collaborations between other institutions, such as the municipal police in crime prevention, or between churches and interest groups on the basis of exchange of experiences and thematic trips.

All of these supported activities help to involve citizens more closely in the current European Union agenda and to address major topical issues. Thanks to the joining of forces and resources, municipalities have been able to develop their territory for a long time, to complete the infrastructure, or to improve and support the community life and activities of their inhabitants.

## Acknowledgement

This paper was undertaken as a part of research projects VEGA 1/0755/18.

## References

- [1] Ferencz, V. et al. (2017). Sustainable socio-economic development. Düsseldorf: A&A Digitalprint, 2017. - 503 p.
- [2] Soltes, V., Repkova Stofkova, K. (2016). The impact of business environment on regional disparities. Innovations in science and education. Prague: Central Bohemia University, Czech Republic, Vol. 4, pp. 187-191.
- [3] Loucanova, E. et al. (2015). Innovation activities in micro and small companies in Slovakia. Globalization and its socio-economic consequences. Zilina: University of Zilina, Slovak republic, Part I., pp. 378-381.
- [4] [http://www.europapreobcanov.sk/uploads/noc\\_infoletak-2019-na-web.pdf](http://www.europapreobcanov.sk/uploads/noc_infoletak-2019-na-web.pdf)
- [5] <https://www.iuventu.sk/sk/granty/europsky-zbor-solidarity.alej>
- [6] <https://www.mhsr.sk/eu-a-fondy/europska-uzemna-spolupraca/interreg-europe-2014-2020/priprava-programu-spoluprace-interreg-europe-2014-2020/interreg-europe-2014-2020>
- [7] <https://archiv.vlada.gov.sk/phare/index86db.html?ID=665>
- [8] <https://www.partnerskadohoda.gov.sk/programy-cezhranicnej-spoluprace/>

*Monika Debnarova*

Department of Communication

University of Zilina

Univerzitna 8215/1, 01026 Zilina, Slovak Republic

*Zuzana Stofkova*

Department of Economics

University of Zilina

Univerzitna 8215/1, 01026 Zilina, Slovak Republic

[zuzana.stofkova@fpedas.uniza.sk](mailto:zuzana.stofkova@fpedas.uniza.sk)

## Some about Lifemanagement

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 ist fixer Bestandteil jeder Ausgabe unseres Magazins *Cross-Border-Journal of Advanced Social and Economic Studies*.

Dieser „rolling article“ 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 ‚Lifemanagement‘, 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, Management-Plattformen, Universitäten und Institute individuell spezifiziert wurde.

Was macht uns glücklich? Könnten wir glücklicher sein? Die Antworten auf diese Fragen verkörpern den zentralen Inhalt dieser Publikation.

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.

## Rudolf Brabeck

Professor Dr. Dr. Ph.D.

### Some about LifeManagement:

#### Strategien und Instrumente zum Aufbau individueller Lebensqualität

Mein Glück: Wer ist verantwortlich dafür? Ich. Sonst niemand.

#### Some about Happiness

##### 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.

#### Some about Happiness

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

###### BEFUND

Nach Erfüllung der Elementarbedürfnisse keine Glückssteigerung.

###### KRITISCHE VARIABLE

Individualität

###### BEWERTUNG

Quantifizierung = Doppelte Höhe des Armuts-Niveaus (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.

#### Some about Happiness

##### 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

## Some about Happiness

### 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“

## LifeProgramming

### 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.

## LifeProgramming

### 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.

## LifeProgramming

### 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.

### LifeProgramming

#### 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)

### LifeProgramming

#### 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).

### LifeProgramming

#### 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.

### LifeProgramming

#### 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?*



### LifeProgramming

#### 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.

### LifeProgramming

#### 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.

### LifeProgramming

#### STRESS (Basis-Software unserer genetischen Programmierung)

##### FUNKTION

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

##### SYMPTOME

Schlaflosigkeit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Immunsystem-Inaktivität, Aggressivität, Alkohol- und Nikotin-Abusus, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen...

##### TYPISCHE STRESSOR-DIMENSIONEN ALS STRESS-AUSLÖSER

- Katastrophen (einschlägige Bedrohung des eigenen Lebens)
- Persönliche Stressoren (Krankheit, Tod des Partners)
- Hintergrund-Stressoren (Jobunzufriedenheit, Beziehungs“stress“)

### LifeProgramming

#### STRESS (Basis-Software unserer genetischen Programmierung)

##### ABLAUF DES AUSLÖSENS

1. Erkennen der Bedrohung
  - > 2. Bewertung der Gefahr
    - > 3. Bewältigung oder Erschöpfung

##### DISSTRESS/EUSTRESS? ABHÄNGIG VON FOLGENDEN VARIABLEN:

- Einstellungen
- Belastbarkeit
- Bewältigungsstrategien

### **LifeProgramming**

#### **STRESS (Basis-Software unserer genetischen Programmierung)**

##### **GEFAHR**

Permanenter Stress macht krank und reduziert die geistige Leistungsfähigkeit.

##### **INSTRUMENTE ZUR BEWÄLTIGUNG**

Autogenes Training, Intensivierung sozialer Kontakte, Bewegung, klassische Beruhigungsprodukte.... Lifemanagement!

##### **KRITISCHE VARIABLE**

Wir – nur wir – entscheiden, ob Stress uns resilienter oder labiler macht. Unsere Reaktion ist das Ergebnis unserer emotionalen, unbewussten, automatischen Bewertung.

### **LifeProgramming**

#### **STRESS (Basis-Software unserer genetischen Programmierung)**

##### **POTENTIAL**

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

##### **FOKUSSIERUNG**

Dauer-Reflexion (Symptome) – kann ich noch „abschalten“?

##### **BEWERTUNG**

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

### **LifeProgramming**

#### **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).

### **LifeProgramming**

#### **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 ÜBERDURCHSCHNITTlich 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.

**LifeTools + LifeKits**

**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.

**LifeTools + LifeKits**

**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.

**LifeTools + LifeKits**

**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.

**LifeTools + LifeKits**

**STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE**

**ENTWICKLUNG DER STRATEGIE DER MIKRO-ZIELE**

- *Tägliche(s) Mikro-Ziel(e) schriftlich begründen.*
- *Tägliche(s) Mikro-Ziel(e) und tägliche Übungszeiten festlegen.*
- *„Leckerli“ auswählen (Konditionierung / Pawlow lässt grüßen).*
- *Die täglichen Mikro-Leistungseinheiten nicht anheben.*
- *Finales Ziel: Strategie = Gewohnheit*

*(Je kleiner die tägliche/n Etappe/n formuliert werden, desto größer wird der Erfolg.)*

**LifeTools + LifeKits**

**ZEITMANAGEMENT - FÜR ALLES IM LEBEN REICHT DIE ZEIT NIE PHÄNOMENE**

Wir fühlen uns heute „gehetzter“ („die Zeit läuft heute schneller“).

Die meisten Organisations-Prozesse unserer Lebensführung sind heute blitzschnell erledigt (Online-Bestellung, Auto-Wäsche...).

**BEDEUTUNG**

Ohne Termin-Abstimmung gibt es keine Wirtschafts-Gesellschaft.

Termine verkörpern auch Bedeutung.

Bedeutung und Werte von Zeiten sind immer subjektiv geladen.

**LifeTools + LifeKits**

**ZEIT- UND SELBST-MANAGEMENT: AKTIVITÄTEN OPTIMIEREN ZIEL**

Selbstmanagement stressfrei(er) zu machen: eMail-Flut, Meetings, störende Einflüsse verschiedener Ursachen sind zu minimieren.

**VERSTÄRKER**

Restriktionen / Bonbons bei motivierenden, erreichbaren Zielen.

**VORAUSSETZUNGEN**

Selbstanalyse und Ergebnis-Monitoring

**KERNPROBLEM**

Nur aktuelle, nicht brisante Herausforderungen werden verfolgt.

**LifeTools + LifeKits**

**ZEITMANAGEMENT**

Weder Entschleunigung noch exzessives Zeitmanagement bieten „die“ Lösung.

**EMPFEHLUNGEN**

Permanentes Hinterfragen: Was ist für mich überhaupt wichtig?

Dauerhafte Konzentration auf die eigenen Kern-Ziele!

**FAZIT**

Das Leben gelingt bei Konzentration auf subjektiv Wichtiges.

Nicht die Zeit richtig managen, sondern die richtige Zeit managen.

**LifeTools + LifeKits**

**ZEITMANAGEMENT**

**DAS EIGENE PROFIL**

- **Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben.**
- Wie strukturiert ich bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie clever ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich reagiere...

**LifeTools + LifeKits**

**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

**LifeTools + LifeKits**

**ZEITMANAGEMENT**

**DAS EIGENE PROFIL**

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben.
- **Wie gut ich strukturiert bin...**
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie gut ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich bin...

**LifeTools + LifeKits**

**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

**LifeTools + LifeKits**

**ZEITMANAGEMENT**

**DAS EIGENE PROFIL**

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
- Wie gut ich strukturiert bin...
- **Wie gut ich nein sagen kann...**
- Wie gut ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich bin...

**LifeTools + LifeKits**

**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

**LifeTools + LifeKits**

**ZEITMANAGEMENT**

**DAS EIGENE PROFIL**

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
- Wie gut ich strukturiert bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- **Wie gut ich organisiert bin...**
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- Wie stressempfindlich ich bin...

**LifeTools + LifeKits**

**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

**LifeTools + LifeKits**

**ZEITMANAGEMENT**

**DAS EIGENE PROFIL**

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
- Wie gut ich strukturiert bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie gut ich organisiert bin...
- **Wie zielorientiert ich vorgehe...**
- Wie stressempfindlich ich bin...

**LifeTools + LifeKits**

**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

**LifeTools + LifeKits**

**ZEITMANAGEMENT**

**DAS EIGENE PROFIL**

- Wie gut ich versuche, Ziele mit minimalem Ressourcen-Einsatz anzustreben...
- Wie gut ich strukturiert bin...
- Wie gut ich nein sagen kann...
- Wie gut ich organisiert bin...
- Wie zielorientiert ich vorgehe...
- **Wie stressempfindlich ich bin...**

**LifeTools + LifeKits**

**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

**LifeTools + LifeKits**

**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.

**LifeTools + LifeKits**

**ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE**

**ZIELE: BERUF**

Was strebe ich final an?

---

---

---

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

---

---

---

**LifeTools + LifeKits**

**ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE**

**ZIELE: SPORT**

Was strebe ich final an?

---

---

---

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

---

---

---

**LifeTools + LifeKits**

**ENTWICKLUNG EINER EIGENEN STRATEGIE**

**ZIELE: SPEZIFISCHE KOMPETENZEN**

Was strebe ich final an?

---

---

---

Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

---

---

---

**LifeNavigation**

**HILFE, ICH PROKRASTINIERE! (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).

### LifeNavigation

#### 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.

### LifeNavigation

#### 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.

### LifeNavigation

#### 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.

### LifeNavigation

#### POSITIVES DENKEN UND HANDELN: LACHEN UND HUMOR

##### SOZIALE PERSPEKTIVEN

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

### LifeNavigation

#### 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

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

### LifeNavigation

#### 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!)

### LifeNavigation

#### 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.

### LifeNavigation

#### 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...

### LifeNavigation

#### 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.

### LifeNavigation

#### 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.

### LifeNavigation

#### 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

- *Habe ich gravierende Gründe, bestimmten Menschen dankbar zu sein?*
- *Ist meine „Dankbarkeits-Liste“ einseitig?*
- *Habe ich mich bei meinen wichtigen Mentoren bedankt?*
- *Bedanken gehört zu meinen Standards, oder ist mir das Bedanken peinlich?*

### LifeNavigation

#### POSITIVES DENKEN + HANDELN: DANKBARKEIT ALS EINSTELLUNG FAZIT

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

### LifeNavigation

#### 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!

### LifeNavigation

#### 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.

### LifeNavigation

#### POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY WAS MACHT MIR SPASS?

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

### LifeNavigation

#### POSITIVES DENKEN UND HANDELN: FREIZEIT UND HOBBY FAZIT

Freizeit-Aktivitäten

- (1) korrelieren stark mit der Lebenszufriedenheit,
- (2) 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...

**LifeNavigation**

**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.

**LifeNavigation**

**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!

**LifeNavigation**

**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?

**LifeNavigation**

**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).

**LifeNavigation**

**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.

**LifeNavigation**

**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.

**LifeNavigation**

**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.

**LifeNavigation**

**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)...

**LifeNavigation**

**FIT UND GLÜCKLICH: MEDITATION**

**HERKUNFT**

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

**GENERELLES POTENZIAL**

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

**LifeNavigation**

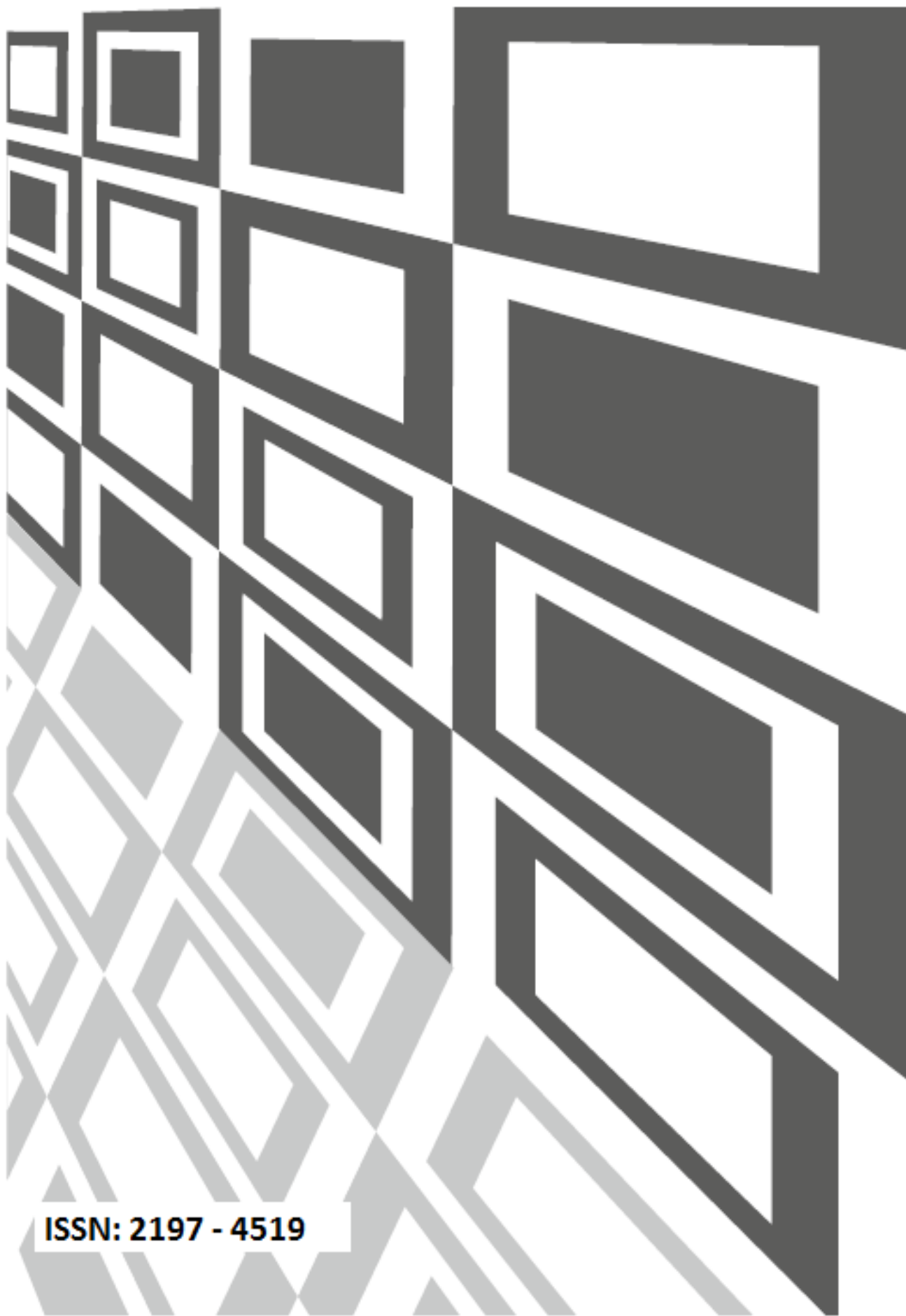
**FIT UND GLÜCKLICH: MEDITATION**

**WIRKUNG**

Diese säkulare, weniger spirituelle Praxis verändert unsere neuronalen Schaltkreise. Fundamentale Beeinflussung unseres Glücksempfindens, Stress-Reduktion, Herz-Kreislauf-Verbesserung.

**INSTRUMENTE**

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



**ISSN: 2197 - 4519**