



CROSS - BORDER JOURNAL OF SOCIAL AND ECONOMIC STUDIES



Year 9, Vol. 1 / 2020

Year 9, 1 / 2020

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Those contributions without formal requisites or positive reference will not be published.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

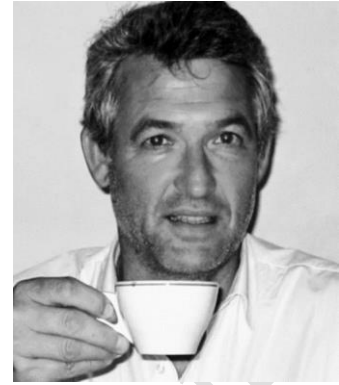
eMail: institute.eumotion@googlemail.com

Periodicity: Two issues each year.

Periodizität: Zwei Nummern je Ausgabe.

ZUM GLÜCK GIBT ES VIEL WISSEN!

Rudolf Brabeck¹



VORWORT

Die zentrale Aufgabe dieser Schrift ist es, die derzeit hoch aktuelle Thematik ‚Lifemanagement‘ / Glücksmanagement komprimiert – und trotzdem klar verständlich – zu diskutieren.

Einführende und einschlägige Literaturhinweise werden am Ende dieser Zusammenfassung aufgeführt.

Dieser Beitrag in Abstract-Form basiert vor allem auf der englischsprachigen Vorlesungsreihe ‚Advanced LifeManagement / The Psychology of Living Life Fully‘ (ab 2003), die der Verfasser für mehrere Universitäten im europäischen Ausland vor mehr als eineinhalb Jahrzehnten entwickelt und seitdem kontinuierlich modifiziert, aktualisiert und mittlerweile für zahlreiche Bildungseinrichtungen, Management- und Seminar-Zentren sowie Universitäten individuell aufbereitet hat.

EINFÜHRUNG: LEBENSQUALITÄT ALS BASIS VON LIFEMANAGEMENT

Der fast 100 Jahre alte Begriff Lebensqualität erfasst quasi als makroökonomisches, nicht direkt erfassbares Konstrukt das Wohlbefinden der Menschen, wobei der Lebensstandard den wichtigsten Faktor verkörpert. Mittlerweile wird der Begriff Lebensqualität mehr und mehr auch zur Beschreibung individuell wahrgenommener Zufriedenheit verwendet. Lebensqualität hat viele, aber zwei bedeutsame Dimensionen.

Einerseits ist Lebensqualität ein wichtiger Indikator in vielen Disziplinen, vor allem in der Medizin und in den Gesellschaftswissenschaften. Insbesondere soll aus den Lebensbedingungen, die sich in der Lebensqualität ausdrücken, die Lebenszufriedenheit direkt ableitbar sein. Lebensqualität wurde in der

¹ Professor Dr. Dr. Rudolf Brabeck Ph.D. publiziert seit seiner Emeritierung – in loser Folge und meist online – für das ‚Institute of Advanced Social and Economic Studies in Europe‘ seine Reflexionen bezüglich der Entwicklung und Implementierung von Instrumenten und Strategien zur Verbesserung individueller, nachhaltiger Lebensqualität. Kontakt: Rudolf@Brabeck.de

Vergangenheit selten qualitativ und noch seltener individuell verstanden. Vor allem ist zu kritisieren, dass quasi nur das materielle Wirtschaftswachstum – so die Theorie – automatisch das subjektive Wohlbefinden verbessern soll. Belegt ist hingegen, dass Wachstumsphasen partiell, aber nicht generell nennenswerte Zufriedenheitsschübe ausgelöst haben.

Es klingt überraschend, aber es stimmt: Lebensqualität war bislang überwiegend quantitativ bestimmt.

Nun zum zweiten wesentlichen Merkmal der Lebensqualität: In unserer Zeit der rasch wachsenden Individualisierung werden Bedürfnisprofile vielschichtiger, dynamischer und auch immaterieller, somit verändert sich parallel die individuelle Bedeutung des Begriffs Lebensqualität stark. In die subjektive Wahrnehmung der eigenen Lebensqualität fließen unbewusst mehr und mehr die Ausprägungen unserer psychischen Merkmale des Wohlbefindens ein.

Beim Lifemanagement geht es um die Entwicklung und Umsetzung einer individuellen ‚Software für die Seele‘. Erfolgsrelevant sind Kontinuität, Disziplin und Qualität des eigenen Konzepts – das Wachstum der Persönlichkeit ist dann mehr oder weniger zwangsläufig. Jeder kennt die eigene Wahrnehmung, wenn er richtig aufblüht, wenn er Erfolg und Sinn erlebt, wenn sich positive Emotionen und Engagement einstellen.

Der Prozess der Software-Entwicklung umfasst folgende Etappen, in denen die Lifemanagement-Strategie und die Lifemanagement-Instrumente individuell als Antwort auf folgende Fragen gestaltet werden:

- Wie ist meine persönliche Situation strukturiert?
- Welche Aspekte unserer genetischen Programmierung sind zu berücksichtigen?
- Welche Instrumente zur Gestaltung meines Lebens muss ich wie einsetzen?
- Wie kann ich mein Leben klug beeinflussen?
- Und wie muss ich mein Leben navigieren, wenn ich mich insbesondere am Glück orientieren will?

Ein gemanagtes, bewussteres Leben löst in der Regel viele positive Effekte aus, vor allem ein vitaleres, sportlicheres Leben, eine gesündere Ernährung, erheblich weniger Fremdbestimmtheit. Vereinfacht ausgedrückt: Weniger Krankheiten, mehr Wohlbefinden.

Fazit: Die wachsende Lebensqualität verstärkt die Zufriedenheit, weil man sein Leben mehr und mehr im Griff hat.

Folgendes wird aber häufig (ab-)geschrieben und fälschlicherweise verbreitet. Durch ein aktives Lifemanagement würde man nennenswert länger leben, dies stimmt aber – statistisch betrachtet – nicht. Negativ orientierte, passive Menschen begeben sich weit überdurchschnittlich häufig in ärztliche

Behandlung, aber sie gehen kaum Risiken ein; sehr viele schöne Freizeitbeschäftigungen und aktive Lebensfreuden sind ihnen fremd, deshalb fallen sie weder vom Berg noch vom Rad oder vom Pferd.

Die Lebenserwartung von passiven, negativen und unzufriedenen Menschen unterscheidet sich also von der durchschnittlichen Lebenserwartung aktiver, lebensfroher, glücklicher Menschen nur kaum, dies nennen wir ‚negative Äquivalenz‘.

SOME ABOUT HAPPINESS²

Wir können sofort formulieren, was uns Spaß macht, aber es gelingt uns nicht, klar zu bestimmen, was uns grundsätzlich glücklich macht.

Das Niveau des Glücks ist genetisch programmiert, aber auch individuell regulierbar, wobei Optimismus und Humor, Sozial’hilfe‘, Netzwerke und das kritische Reflektieren erheblichen Einfluss ausüben können. Wohlbefinden hingegen basiert auf situativen Wahrnehmungen, die angenehme Stimmungen (Emotionen) melden – wenn plötzlich gefährliches Gewitter beim Segeln auftaucht, ist Wohlbefinden ‚wie weggeblasen‘.

Wichtig sind letztlich die Wirkungsketten der positiven Rückkoppelung. Glück bewirkt auch Erfolg, der dann mehr Glück auslöst... – weil Glück das Engagement zur Zielerreichung wiederum fördert und somit die eigenen Fähigkeiten verbessert.

LIFEPROGRAMMING

Das diesbezügliche Hintergrundwissen ist vor allem wichtig bezüglich Auslösung, Verstärkung und Kanalisierung unserer genetisch programmierten Software, es geht hier also um die Steuerung spezifischer Charakter-Merkmale – im Sinne unserer Zielorientierung.

Die zentrale Rolle in diesem Kontext nimmt unser Charakter ein.

Wir wissen: Werte prägen uns stark, und typische Charakter-Merkmale wie Kreativität, Entschlossenheit, Optimismus etc. sind für unsere erfolgreiche Navigation besonders nötig. Wir wissen auch, dass unser Charakter wertebasiert ist. Jedoch ist zu selten bekannt, dass wir unsere Charakter-Dispositionen von unserem sozialen Umfeld, von unseren sozialen Modellen erlernen und diese Werte durch Belohnungen oder negative Konsequenzen stabilisiert und verstärkt werden.

² Studenten des Verfassers an der Prager Wirtschafts-Universität kreierten die verwendeten Modul-Bezeichnungen ‚Some about Happiness – LifeProgramming – Life-Tools&-Kits – LifeWare – LifeNavigation‘, die hier als Kapitel-Überschriften verwendet werden.

Die Kognition verkörpert die wichtigste Charakter-Stärke, also die Fähigkeit der geistigen Orientierung (dominierende Dimensionen: Kreativität, Neugierde, kritisches und logisches Denken, soziale und emotionale Intelligenz etc.). Die Kognition ist die Grundlage für Zielorientierung, Timing und Ausgewogenheit. Ebenfalls extrem wichtig ist die Zwischenmenschlichkeit mit den Schwerpunkten Empathie, Vertrauen und Großzügigkeit, vor allem im Hinblick auf das Konflikt-Lösungs-Potential der Zwischenmenschlichkeit (Wertung von Verletzungen als Vergangenheit, Auflösung von Stress etc.).

Die Eigenschaft der charakterlichen Stärke kann uns auf ein höheres Niveau heben. Aber häufig wurden eigene Stärken nicht professionalisiert, weil sie nie transparent gemacht wurden und noch immer tief schlummern. Die wichtigsten aufzuarbeitenden Selbstanalyse-Fragen, um Stärken transparent zu machen:

- Welche Stärken beschreiben mich?
- Welche Stärken sollte ich ausbauen?
- Welche Stärken verbessern mein Leben?
- Welche Stärken machen mich glücklich(er)?

Charakterliche Stärke umfasst in besonderem Maß auch uneigennütziges Handeln. Altruismus³ bietet dem Helfenden auch – neben dem objektiven Vorteil einer klassischen win-win-Situation – subjektive Vorteile: Wir erleben unsere besten Charakterzüge, wir genießen den ‚helper’s high‘-Effekt.

Wir fühlen uns zwar gut, wir spüren Wohlbefinden, wenn wir anderen helfen, unser Glück korrespondiert mit dem Glück der Hilfsbedürftigen. Aber eine Vernachlässigung eigener Bedürfnisse übersteigt das Limit des eigenen Engagements – man kann nur Hilfe zur Selbsthilfe bieten.

Stress ist zu verstehen als Basis-Software unserer genetischen Programmierung. Letztlich ist Stress eine ‚automatisch anspringende‘ Überlebensreaktion unseres Reptilienhirns in gefährlichen Situationen⁴. Dieses Anspringen stellt uns vor zwei Alternativen: Flucht oder Bewältigung dieser Herausforderung.

Stress ist generell nicht ungesund, sondern ein immens wichtiges Lebensmittel. Positiv erlebter Stress macht uns aktiver, kreativer und verstärkt unsere Widerstandskraft, wir ‚genießen‘ unseren Stress.

Autogenes Training, intensive soziale Vernetzungen, vor allem Sport und ein aktives Lifemanagement gelten als bewährte Instrumente zur Bewältigung von Stress.

³ Altruismus stellt das Gegenteil zur Kampf- bzw. Fluchtreaktion dar.

⁴ Extreme Situationen der einschlägigen Bedrohung des eigenen Lebens existieren erfreulicherweise in der Gegenwart höchst selten, aber die Basis-Software namens Stress reagiert in unveränderter Form auf Gefahren, die als existenzgefährdend wahrgenommen werden.

Hingegen kann Dauerstress durch Überforderung gefährlich sein, verknüpft mit inadäquater Einstellung, geringer Belastbarkeit und fehlenden Bewältigungsstrategien. Vor allem Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen und Immunsystem-Inaktivität sind typische Symptome von persönlichem Stress (Beispiele für Ursachen: Krankheit oder Tod des Partners) und / oder von Hintergrund-Stressoren (Beispiele für Ursachen: berufliche Unzufriedenheit oder Beziehungs'stress').

Der typische Verlauf der Bedrohung: Erkennen der Bedrohung – Bewertung der Gefahr – Bewältigung oder Erschöpfung.

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

Starker Selbstschutz und massive psychische Widerstandskraft korrespondieren mit kräftig ausgeprägten Werten und Überzeugungen und einem aktiven Selbstmanagement sowie kräftigen sozialen Ankern (beispielsweise: Eltern, größere Geschwister, Religion). Die Bewältigung dynamischer Krisen ist auch eng verknüpft mit intensiven Kontakten und sozialem Engagement, mit körperlicher Fitness und der stabilen Überzeugung, Krisen meistern zu können. Dies ist die eine Seite – und die andere? Die hohe individuelle Vulnerabilität und die Gefahr, an Lebenskrisen zu zerschellen und nicht rasch das Gleichgewicht wieder zu erlangen, sind in signifikantem Maße genetisch bedingt.

Authentizität: Passen meine Ziele zu mir, sind sie sozial gelernt, entsprechen sie meinen Motiven? Bin ich, wie ich wahrgenommen werde? Wir sind beflügelt und leben besser, wenn wir glauben, authentisch zu sein. Aber: Sind wir so intelligent und freundlich, so hilfsbereit und moralisch, wie wir glauben, wie wir uns darstellen? Und sind wir nicht oft „sozial sehr flexibel“ und „verbiegen“ unsere innere Stimme wegen unserer Zielfixierung und unserer angestrebten sozialen Außenwirkung?

SOME ABOUT LIFETOOLS + LIFEKITS

Vorab: Die beiden wichtigsten Instrumente heißen Selbstmanagement und Zeitmanagement.

Es geht beim Selbstmanagement nicht darum, Ziele konsequent und optimal anzugehen, vielmehr ist hier die Kern-Aufgabe, die richtigen Ziele und Herausforderungen festzulegen und diszipliniert zu verfolgen.

Zeitmanagement: Wir fühlen uns mehr und mehr gehetzt, wir beklagen uns über zeitraubende Einflüsse – obwohl viele unserer Organisations-Aufgaben oft blitzschnell erledigt sind, von der digitalen Banküberweisung bis zur Online-Bestellung. Wir stellen immer häufiger fest, dass wir nicht mehr an

wichtigen, sondern nur noch an aktuellen Aufgaben arbeiten, wir drehen uns im Kreis. Stress und Entschleunigung sind beide keine Lösung.

Wir brauchen eine kritische und illusionsfreie Selbstanalyse und ein rollierendes Ergebnis-Monitoring auf der Grundlage der Antworten auf folgende Fragen:

- Wie gut versuche ich, Ziele nach dem ökonomischen Prinzip anzustreben?
- Wie gut bin ich strukturiert?
- Wie diszipliniert ‚bleibe ich am Ball‘?
- Wie klug bin ich organisiert?
- Wie zielorientiert gehe ich vor?
- Wie empfindlich reagiere ich auf zeitlichen Druck?

Wie ein roter Faden zieht sich das permanente Hinterfragen durch unser Zeitmanagement: Was ist für mich wichtig – und konzentriere ich mich auch darauf? Entsprechend muss ich Zeit für das Allerwichtigste reservieren und klare Nutzungs-Barrieren im Hinblick auf ‚Zeitfresser‘ (aktuelles Beispiel: digitale Medien) fixieren.

Selbstmanagement: Die Entwicklung einer individuellen Lebens-Strategie konzentriert sich insbesondere auf die Beantwortung folgender zwei Kern-Fragen:

- Was strebe ich an?
- Lassen sich Etappen-Ziele oder Meilensteine formulieren?

Diese Kern-Fragen sind zu beantworten für alle Lebensbereiche, die für besonders wichtig erachtet werden:

- Beruf
- Beziehung / Familie
- Besondere Kompetenzen
- Gesunde Lebensführung
- Et cetera

Motivierend und fokussierend ist erfahrungsgemäß die Zusammenfassung der festgelegten finalen Ziele in Gestalt eines kurzen, prägnanten ‚Passworts‘, das die wesentlichen eigenen Strategie-Schwerpunkte bündelt.

Beispiel: D R E A M

D = Drogenfrei leben! R = Ressourcen aufbauen! E = Ernährung bewusst und vernünftig gestalten! A = Aktivitäten täglich 45 Minuten! M = Medienkompetenz erwerben und Mediennutzungslimit einhalten!

SOME ABOUT FLOW & LIFEWARE

Wir alle kennen das wunderbare Gefühl, wenn unsere aktuelle Beschäftigung uns in einen Flow versetzt – oder wenn das Bilanzieren unseres bislang erfolgreichen Lebensentwurfs (letztlich: die Bestätigung unserer ‚Sinn-Konzeption‘) unser Wohlbefinden enorm steigert.

Flow – wie er sich anfühlt: Er schiebt uns gewaltig an, quasi wie Stress, aber mit positivem Vorzeichen. Er entsteht, wenn wir die Zeit und alles um uns herum vergessen, wenn wir leistungsfähig und gut gestimmt sind und wie ein kleines Kind ‚abtauchen‘ und Hinderliches komplett ausblenden, wenn wir ‚wie weg‘ sind.

Flow – was ist darunter genau zu verstehen? Meist wird der Begriff Flow falsch verwendet, nämlich als Synonym für jedes emotionale Hoch. Flow ist – im Rahmen einer motorisch aktiven Phase – eine nicht überfordernde, konzentrierte, positive Emotionen freisetzende Aufgabenrealisierung, bei der das Zeitgefühl und die Erwartung einer Gegenleistung für eigenes Engagement weitgehend irrelevant sind (‚ich mache etwas, weil es mir unheimlich viel Spaß macht‘ – Beispiele: Fernwanderung und Gartenarbeit). Flow – das Wegtauchen, das Gefühl, dass ‚alles flutscht‘, das Vergessen der Zeit und der momentanen Realität – entsteht also bei motorischer Aktivität und ablenkungsfreier Konzentration auf eine beliebige Aufgabe, auf eine freiwillige oder auch auf eine vorgegebene (beispielsweise: berufliche) Anforderung. Meditation bedingt das Trainieren der Aufmerksamkeit, Trance erfordert intensive Emotionen – beide Formen lösen auch ein Versunkensein aus, haben aber, neuronal betrachtet, mit Flow nichts zu tun.

Flow – Fazit: Besonders häufig entsteht Flow bei Sportlern. Diejenigen, die schon häufig Flow erlebten, können ihr Abtauchen erheblich schneller und intensiver erreichen. Dieser Flow steigert sowohl Leistungsfähigkeit und Motivation als auch die eigene Lebenszufriedenheit erheblich.

Sinn-Konzeption und Wohlbefinden: Unser Leben ist eine Aneinanderreihung von Entscheidungen, von Korrekturen unserer Lebensweise. Unbewusst wägen wir permanent beim Entscheiden genau ab, weil wir unsere Situation kontinuierlich verbessern wollen, weil wir uns entwickeln und wachsen wollen. Die positiven Aspekte der klugen und korrektiven Lebensbeeinflussung – auch ‚effects of lifeware‘ genannt – sind sehr zahlreich.

Die empirischen Ergebnisse dazu lassen sich wie folgt kurz zusammenfassen: Je weiter sich die Persönlichkeit entwickelt, je ausgeprägter Freiheit und Wissen wahrgenommen werden, je umfassender Bewusstsein und Kompetenz auf individueller Ebene ausgeprägt sind, desto höher die subjektive Bewertung des eigenen Lebenssinns. Und desto gesünder und zufriedener lebt man. Wobei Lebenssinn nur subjektiv ‚richtig‘ ist.

SOME ABOUT LIFENAVIGATION

Der klar dominierende Faktor im Rahmen der Lebensorientierung: Positives Denken und Handeln. Dazu gehören viele Facetten, alle sind mehr oder weniger bedeutsam: Vom Humor über den Optimismus bis zur Dankbarkeit, aber auch Freizeit und Hobby können den Flow – das spielerische und unbeschwerte Abtauchen – kräftig beschleunigen. Glück und Lebensfreude werden auch stark beeinflusst durch Beziehungen und Netzwerke, durch physisches Training und Meditation.

Die Instrumente, um dauerhaftes Wohlbefinden durch positive Emotionen zu schaffen, sind immens vielfältig, aber individuell recht unterschiedlich zu gewichten.

Lachen kann oberflächlich sein, aber die Wirkungen sind gravierend und dauerhaft angenehm, das Immunsystem wird massiv gestärkt (Gehirn und Körper – wie beim Stress – werden alarmiert). Lachen drückt freundliche Interaktions-Absichten aus und funktioniert ohne Sprache, wir bekommen sofortige Rückmeldung, wenn wir jemanden zum Lachen bringen. Vor allem: Lachen baut Stress ab und löst positive Emotionen aus.

Optimismus: Ist Glück die sich selbst erfüllende Prophezeiung des Optimismus? Optimisten leben und denken spezifisch. Sie erwarten eher Positives von der Zukunft, entwickeln konstruktive Bewältigungsstrategien und fühlen sich auch im ungünstigsten Fall kaum als Verlierer, sie machen sich regelmäßig bewusst, welche Leistungen sie vollbracht haben (wie Steve Jobs). Die bezeichnenden Merkmale von Optimisten: Vertrauen und Dankbarkeit, positive Reflexion und Zielorientierung. Gleichmaßen typisch für Optimisten: Probleme werden nur als temporäre Herausforderungen gesehen.

Dankbarkeit ist typisch für unsere Spezies. Nach einer erfolgreich abgeschlossenen größeren Aufgabe (Beispiele: anspruchsvolle Touren oder komplexe Projekte) entwickeln wir für das Gelingen Dankbarkeit, die man vielfältig ausdrücken kann. Wir werden durch Dankbarkeit gelassener und großzügiger.

Freizeit und Hobby: Freiwilliges, unbeschwertes ‚Abtauchen in unsere ureigene, faszinierende Spielwiese‘ empfinden wir als höchst angenehm, geboten wird ein Mix aus Entspannung, Wichtigkeit und Engagement, gleichmaßen für Teams und Einzelne (psychologisch gesehen: wir glauben, uns selbst zu finden, wir erkennen und trainieren unsere Talente). Wir sind ‚mit Haut und Haar bei der Sache‘, mit Power und Plan, wir agieren wie in Trance. Deshalb: Freizeitaktivitäten korrelieren stark mit Lebenszufriedenheit und bewirken eine kräftige Konzentration des Bewusstseins (Flow).

Spiritualität: Das Potential liegt in der Stärke, Probleme und Gefahren sowie Herausforderungen zu akzeptieren. Dadurch entsteht die Funktion, für das Beste mit Hingabe zu kämpfen. Dadurch wird ‚Zufriedenheit mit dem Schicksal‘ erreicht – und auch Ehrfurcht vor dem Leben. Generell: In Zeiten großer Not hoffen wir und sind auf der Suche nach tieferem Sinn und Erklärungen, nach Kausalität zwischen Spiritualität, Religion und Glück.

Soziale Netzwerke: Menschen mit intensiven sozialen Beziehungen sind erheblich gesünder, zufriedener und glücklicher als ‚soziale Solisten‘. Freundschaft entwickelt – evolutionär bedingt – Allianzen, in denen positive Emotionen ansteckend sind (negative auch). Zeit mit Optimisten zu verbringen, dies ist ein sehr fruchtbares zeitliches Investment.

Sport: Physisches Training (idealerweise nicht unter 20 oder 30 Minuten pro Tag) initiiert kurzfristig die ‚Wohlfühl-Chemie‘ des Gehirns, und längerfristig hebt es die positive Lebenseinstellung und die Stimmung. Entscheidend: Regelmäßiges physisches Training verbessert die Stress-Resistenz, Vitalität, Depressions-Abbau und Selbstvertrauen.

Meditation: Ihre Kraft liegt in der erreichbaren Ruhe und Zufriedenheit durch positive Emotionen und das systematische Kultivieren des Willens und der Aufmerksamkeit und der Stille. Meditation gilt als sehr effizientes Instrument, körperliches Wohlbefinden zu schaffen, indem sich der mentale Fokus nur auf einen einzigen Stimulus konzentriert (Atmung, Emotionen, Ton).

LAST – BUT NOT LEAST

Systemische Impulse für das tägliche Lifemanagement:

- Beginnen mit meditativer Konzentration und Reflexion! (Was habe ich alles? Wie reich ich bin!)
- Zeitmanagement: Tages-Organisation.
- Persönliche Digitalgeräte nur während weniger Zeitfenster nutzen!
- Fitness-Programm realisieren!
- Keine Schlafdefizite aufbauen!
- Konzentration richten auf positive Menschen – die durch unsere Hilfe glücklich werden!
- Zeit reservieren für den persönlichen Flow!
- Monitoring der Warnsignale achtsam verfolgen!
- Training der eigenen Ressourcen!
- Orientierung an der individuellen Philosophie (Strategie)!

LITERATUR

AYAN, Steve, Echt jetzt, SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT, GEHIRN & GEIST, 03/2020, S. 12-17

BÖHM, Patricia-Maria, et al., GLÜCK MACHT GESUND!, WPU,
http://www.wpu.at/p50/index_htm_files/Glueck%20macht%20gesund.pdf, 05.08.2018

BRABECK, Rudolf, PANEM ET CIRCENSES, EuM,
https://cms.eumotion.eu/wp-content/uploads/2018/06/CBJ_1_2015.pdf, 20.08.2015

BRABECK, Rudolf, und DROZEN, Frantisek, Lebensqualität, EuM,
https://cms.eumotion.eu/wp-content/uploads/2018/06/CBJ_2_2015.pdf, 10.04.2016

BRABECK, Rudolf, Some about Life, rolling script (PPoint), Prague University (VSE), starting 2003 – updated half-yearly / per semester

COVEY, S., MERRILL, R., et al., Der Weg zum Wesentlichen, 2014, ISBN 978-3593500522

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly, Lebe gut!, 2000, ISBN 978-3608934557

DIETRICH, ARNE, „Vom Wahrnehmen direkt zum Handeln“, interviewt von Ayan, Steve, SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT, GEHIRN & GEIST, 04/2017, S. 19-21

ENZLER DENZLER, Ruth, SCHULER, Edgar, Krisen erfolgreich bewältigen, 2018, ISBN 978-3662547052

FREY, Bruno S., Geld macht nicht glücklich, aber es hilft, Neue Zürcher Zeitung (NZZ), Feuilleton, 12.05.2018, S. 23

GOLEMAN, Daniel, Soziale Intelligenz, 2017, ISBN 978-342630162

GUISE, Stephen, Viel besser als gute Vorsätze, 2015, ISBN 978-3867311649

HANSEN, Anders, SUNDBERG, Carl J., Das Gesundheits-Rezept, 2017, ISBN 978-3442175925

HÄUSEL, Hans-Georg, Think Limbic!, 5. Auflage, 2014, ISBN 978-3648058831

HÖCKER, Anna, et al., Heute fange ich wirklich an!, 2016, ISBN 978-3801727062

HOHENSEE, Thomas, Ganz einfach Zeit haben, 2016, ISBN 978-3423261326

HUFFINGTON, Arianna, Die Neuerfindung des Erfolgs, 2016, ISBN 978-3442158812

KAUFMANN, Scott Barry, Eine nützliche Illusion, SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT, GEHIRN & GEIST, 03/2020, S. 18-21

KLEINMANN, Martin, KÖNIG, Cornelius, Selbst- und Zeitmanagement, 2018, ISBN 978-3801714949

KNAPP, Jake, ZERATSKY, John, Mehr Zeit, 2018, ISBN 978-3868817317

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

LITERATUR (2)

LARGO, Remo H., Das passende Leben, 2017, ISBN 978-3103972740

LEHNARTZ, Sascha, „Unser heutiges System ist im Niedergang begriffen. Unwiderruflich“, Welt, <https://www.welt.de/politik/ausland/article162768616/Unser-heutiges-System-ist-im-Niedergang-begriffen-Unwiderruflich.html>, 14.04.2017

LEONHARD, Gerd, Technology vs. Humanity, 2017, ISBN 978-3800655335

MATTHEWS-UHL, Arlene, The Psychology of Happiness, 2008, ISBN 978-1592577118

MÜNCHHAUSEN, von, Marco, Konzentration, 2016, ISBN 978-3869367194

NICKEL, Rainer (Hrsg.), Wege zum Glück (Autor: Epikur), 2005, ISBN-13: 9783760841151

O.V., Zuviel Empathie macht krank, DW, <http://m.dw.com/de/zuviel-empathie-macht-krank/a-41030061>, 19.11.2017

PAYERL, Tanja, et al., Durch welche Komponenten Glück erreicht und Unglück vermieden werden kann, WPU, http://www.wpu.at/p50/index_htm_files/Gluecksfaktoren%20ueber%20die%20Lebensspanne.pdf, 29.07.2018

PEIFER, Corinna, WOLTERS, Gina, HEIN, Nora, Versunken im Augenblick, SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT, GEHIRN & GEIST, 04/2017, S. 12-18

POSENER, Alan, Charakter ist Schicksal, Die Welt, Print, 29.01.2013, https://www.welt.de/print/die_welt/debatte/article113199511/Charakter-ist-Schicksal.html, 10.08.2018

RETZBACH, Joachim, Sinn schlägt Glück, SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT, GEHIRN & GEIST, 08/2017, S. 12-17

RIFKIN, Jeremy, Das Ende der Arbeit und ihre Zukunft, 2005, ISBN 978-3596169719

SANDEL, Michael, Was man für Geld nicht kaufen kann, 2014, ISBN 978-3548375267

SEIWERT, Lothar, Das neue 1 x 1 des Zeitmanagement, 2002, ISBN 978-3774256705

SHETTY, Jay, Before You Waste Time - WATCH THIS, YouTube, 08.05.2018, <https://www.youtube.com/watch?v=vPaS85IA6oY&t=132s>, 02.06.2018

THIVISSEN, Patricia, Balsam für Körper und Geist, SPEKTRUM DER WISSENSCHAFT, GEHIRN & GEIST, 08/2017, S. 18-23

VASEK, Thomas, Zeit leben, 2018, ISBN 978-3833863899

WILLMANN, Urs, Stress, 2016, ISBN 978-3629130716

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



ISSN: 2197 - 4519