



LEKTION 58

Der Plusbereich Deines Lebensthermometers – und wie Du dort hingelangst

In dieser Woche wollen wir uns ansehen, was Dich in den Plusbereich Deines Lebensthermometers bringt und was Du konkret tun kannst, um Dich öfter in diesem Bereich aufzuhalten.

Lass uns in einer kurzen Übersicht darstellen, welche Aktivitäten Dich in den Plusbereich befördern. Es sind im Wesentlichen 2 Arten von Aktivitäten:

1. **Abwechslung und Neues** (Abenteuer, Spontanes, Unvernünftiges, Verrücktes...) das Dir Spaß, Freude und positive Aufregung schenkt und Dich jung und lebendig fühlen lässt.

Du könntest jeden Samstag einen Stadtteil Deiner Stadt zu Fuß erkunden, oder ein exotisches Restaurant mit unbekanntem Essen testen.

Du könntest einmal in einem Baumhaushotel oder einer alten Mühle übernachten, eine neue Wanderroute ausprobieren oder für ein Wochenende nach Padua fliegen, um Dir die Arena Kapelle anzusehen und anschließend im Freien italienische Antipasti zu genießen...

Du könntest aber auch im Regen Kaffee trinken und dem Rauschen zuhören oder Dich nachts, wenn Du eigentlich schon schlafen gehen solltest, noch einmal anziehen und draußen einen Sommernachtsspaziergang machen, wenn die milde Nachtluft Dich reizt oder gerade viele Sterne zu sehen sind und Du spontan Lust darauf hast, oder zum Abendessen in eine andere Stadt fahren.

Es können aber auch ganz andere Aktivitäten sein, zum Beispiel dass Du Deinen Partner mit etwas überraschst oder – wenn Du solo bist – einmal wieder auf ein Date gehst... Dass Du, wenn Du Dich danach fühlst, jemandem ganz spontan ein Kompliment machst, wo das eigentlich nicht üblich ist (zum Beispiel Deinem Chef), dass du einfach von der Autobahn abfährst, wenn Dir die Landschaft gefällt, Dein Auto abstellst und einen großen Spaziergang durch die für Dich neue Gegend machst.

Es gibt so viele Dinge, die das Leben bunt machen. Manche kosten Geld, andere kosten Zeit, und wieder andere kosten einfach nur Mut....





2. Die **Seele baumeln lassen und Genussmomente** (Lachen, Unterhaltung, Spaß, entspannen, alles was Deine 5 Sinne verwöhnt, Nichts-tun...) also alles, was Dich in die Ruhe und Entspannung, in die innere Gelöstheit bringt, Druck und Stress von Dir abfallen lässt und Dich in den inneren Zustand des Genießens bringt.

Das kann von Massagen, gutem Essen, Sonnenbädern, einem Besuch in der Therme, einem guten Film, einem schönen Gespräch, einem Kaffee in der Sonne, einem Herbstspaziergang, dem Kauf eines wunderschönen Blumenstraußes, frischen Croissants bis hin zu einem Faulenzer Abend oder sogar einmal einem ganzen Tag im Bett alles sein, was Dir Genuss, Entspannung und positive Gefühle bringt.





Tausche Minusaktivitäten gegen Plusaktivitäten in Deinem Alltag ein

Um Deine Säule 3 aufzubauen, ist es wichtig, mit der Zeit nach und nach immer mehr Minusaktivitäten aus Deinem Leben zu verbannen und immer mehr Plusaktivitäten in Dein Leben zu integrieren.

Da wir meist nicht gewöhnt sind, so zu leben, ist es wichtig, dass Du hier zu Beginn Disziplin walten lässt.

Es mag sich verrückt anhören, aber es ist sehr hilfreich, oft sogar notwendig, Deine Plusaktivitäten zu planen.

Auch wenn man Spontanes (Kategorie 1) nicht planen kann, so kannst Du Dir doch zum Beispiel vornehmen, pro Woche mindestens 3 spontane und verrückte oder unkonventionelle Dinge zu tun, die **Du sonst nicht tust** und die **Dir in dem Moment des Tuns Spaß und sofortige Freude bringen**.

Das ist ein konkretes Ziel, das Du Dir setzen kannst, um Deine Säule 3 aufzubauen.

Zudem könntest Du Dir – falls Du knapp bei Kasse bist – einen bestimmten Geldbetrag pro Woche für eben diese Aktivitäten reservieren. Auch wenn Du vielleicht dafür auf andere Dinge verzichtest, die Du Dir sonst regelmäßig kaufst.

Du machst es Dir damit einfach, in den Plusbereich Deines Lebensthermometers zu gelangen und räumst typische Blockaden und Stolpersteine gleich zu Beginn aus dem Weg.

Daneben solltest Du Dir vornehmen, jeden Tag mindestens eine Aktivität aus Kategorie 2 (Genuss, Entspannung und die Seele baumeln lassen) in Deinen Alltag zu integrieren.

Das kann etwas Großes oder auch etwas Kleines sein, je nachdem, wie Dein Tag aussieht. Doch Du solltest Dir für mindestens eine solche Aktivität Zeit nehmen.

Ebenso solltest Du langsam beginnen, jede Woche eine Minusaktivität aus Deinem Leben zu streichen und stattdessen eine weitere Plusaktivität einzuführen.

Für dieses Vorgehen benötigst Du eine gewisse innere Entschlossenheit und Konsequenz. Besonders die Plusaktivitäten werden gerne nach einigen Wochen der Umstellung wieder vergessen und verschwinden heimlich wieder hinter den gewohnten Verpflichtungen des Alltags.





Deshalb ist es wichtig, dass Du Dir die planbaren Plusaktivitäten (Kategorie 2) immer bereits vor Beginn einer neuen Woche in den Kalender einträgst und Dir für die Plusaktivitäten aus Kategorie 1 ein klares Wochenziel setzt (z.B. 3 Plusaktivitäten aus Kategorie 1) und dieses Ziel ebenfalls in Deinem Kalender notierst.

Du solltest Dir ebenfalls ein klares Ziel setzen und bewusst entscheiden, welche Minusaktivitäten Du in dieser Woche aus Deinem Alltag streichen willst und Dir das ebenfalls in Deinen Kalender eintragen.

Zum Beispiel als ein „To do“:

Aktivität XY absagen / delegieren / Person X damit beauftragen / Person Z um Hilfe bitten / Gespräch mit Person Y führen und erklären, warum ich die Sache ab jetzt nicht mehr machen werde....

Dadurch verpflichtest Du Dich, die ausgewählte Minusaktivität auch wirklich verbindlich aus Deinem Leben zu streichen und Raum zu schaffen für etwas viel Schöneres....

Wir werden die Umsetzung in der nächsten Woche für Dich konkretisieren.





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Fertige diese Woche eine lange Liste mit Plusaktivitäten aus der Kategorie 2 an.

Schreibe alle Aktivitäten auf, die Dir einfallen, die Dir Genuss, Freude, Spaß, Unterhaltung, Entspannung und Wohlfühl bringen. Es sollten kleine und auch größere Aktivitäten dabei sein, denn diese Liste soll Dir von nun an als Spickzettel dienen, der Dich Woche für Woche mit zahlreichen Ideen inspiriert, die Du dann für die kommende Woche in Deinen Kalender eintragen kannst.

Keine Sorge, Du wirst diese Aktivitäten nicht ein Leben lang planen und im Kalender stehen haben müssen, doch zu Beginn ist die verbindliche Planung Deiner Plusaktivitäten wichtig, damit sie nicht im Alltag untergehen und doch wieder vergessen werden.

Wichtig ist, dass auf Deiner Liste nur Dinge stehen, die DIR positive Gefühle bringen. Wenn Du Massagen und SPA Besuche nicht besonders magst, sondern Dich viel besser beim Klettern oder beim Gleitschirmfliegen entspannen kannst, dann nimm diese Aktivitäten auf Deine Liste. Die Aktivitäten müssen DIR sofort und zuverlässig ein positives Gefühl geben, direkt während Du sie tust – ganz egal, wie andere Menschen das werten.

Es geht hier nur um Dich. Und was DIR sofort im Moment des Tuns Lebensqualität schenkt, das darf auf Deine Liste – egal was es ist. Also lass Deinen Einfallsreichtum fließen und werde kreativ.

Wir werden ab der nächsten Woche mit Deiner Liste arbeiten.

Aufgabe 2:

Setze in dieser Woche über die Woche verteilt 3 Plusaktivitäten aus der Kategorie 1 (Verrücktes, Spontanes oder ungeplantes) um. Das können große oder auch kleine Dinge sein. Entscheidend ist, dass es Dinge sind, auf die Du in dem Moment, in dem Du sie tust, richtig Lust hast.

Denn Du erinnerst Dich: Plusaktivitäten zeichnen sich dadurch aus, dass sie Dir in dem Moment, in dem Du sie tust, SOFORT Spaß, Freude und positive Gefühle bringen. Tue also nur, was sich FÜR DICH richtig gut und wunderbar anfühlt, auch wenn es vielleicht ganz andere Dinge sind als die, die ich in den Beispielen aufgeführt habe...

Mit dieser Übung sollst Du Dich daran gewöhnen, Deine inneren Ketten der Vernunft hin und wieder bewusst zu sprengen, Deine Erlaubnisgrenzen und damit Deinen Bewegungsspielraum systematisch zu erweitern und die wunderbare Freiheit zu erleben, die sich dadurch einstellen wird.

