Glück und Zufriedenheit

Selbsterkenntnis und Selbsthilfe zum eigenen Weg



Glück und Zufriedenheit gehören zusammen, bedeuten aber nicht dasselbe. Ein glücklicher Moment kann kurz und intensiv sein. Zufriedenheit wirkt oft leiser: Gerade ist es okay. Ich fühle mich sicher. Ich muss nirgendwo anders sein.

GLÜCKSMOMENT

- eine gute Nachricht
- ein vertrauter Mensch
- Lachen oder Lieblingsessen
- ein Erfolg oder eine schöne Überraschung

ZUFRIEDENHEIT

- Sicherheit und innere Ruhe
- nichts muss gerade perfekt sein
- Bedürfnisse sind ausreichend erfüllt
- ein Leben, das sich stimmiger anfühlt

Kein Glückszwang

Trauer, Wut, Angst, Überforderung und Erschöpfung dürfen auch in einem grundsätzlich zufriedenen Leben vorkommen. Glück ist keine Aufgabe und unangenehme Gefühle sind kein persönliches Versagen.

Zwei hilfreiche Fragen

Was habe ich gelernt, das mich glücklich machen sollte?
Und was tut mir tatsächlich gut?

Manchmal kommt zuerst Regulation

Wohlbefinden braucht ein Nervensystem, das sich sicher genug fühlt



Wenn Überlastung, Unterstimulation oder langes Masking viel Kraft binden, hilft eine allgemeine Glücksanleitung selten weiter. Zuerst braucht das Nervensystem etwas Passendes.

Was gerade helfen könnte

- Ruhe, Dunkelheit oder Alleinsein
- Essen, Schlaf und körperliche Entlastung
- Struktur, Routinen und Vorhersehbarkeit
- Kopfhörer, Stimming oder Druck
- Bewegung und passende Stimulation
- Musik oder ein Spezialinteresse
- ein vertrauter Mensch oder der Safe Space
- Abwechslung, Sinn oder eine kleine Aufgabe

Vom Überleben zum Wohlbefinden

Überlastung → Entlastung → Sicherheit → Wohlbefinden → möglicher Glücksmoment

Die Abfolge ist kein starres Rezept. Regulation schafft oft erst den Raum, in dem Zufriedenheit wieder spürbar wird.

Die Blumen im Alltag

Schwierigkeiten bleiben real. Gleichzeitig darf neben ihnen etwas Gutes existieren. Eine kleine Blume kann Kaffee, Gaming, Musik, ein Haustier, das eigene Bett, eine Routine oder ein ruhiger Moment sein.

Nicht nur: Warum bin ich nicht glücklich?

Sondern auch: Was ist vielleicht schon da, das ich bisher nicht bemerkt habe?

Erwartungen, Ketten und Freiheit

Selbsterkenntnis beginnt oft mit dem Prüfen alter Regeln



Wann wird aus einem Wunsch eine Bedingung?

Ein Partner, eine Diagnose, weniger Gewicht, ein anderer Job oder mehr Geld können echte Wünsche sein. Schwierig wird es, wenn das eigene Glück vollständig auf später verschoben wird: Erst wenn das passiert, darf ich zufrieden sein.

Mögliche alte Ketten

- Das macht man so.
- Sei nicht so empfindlich.
- Du musst dich mehr anpassen.
- Du musst Vollzeit arbeiten.
- Erwachsene machen so etwas nicht.
- Du musst spontaner und geselliger sein.

Freiheit kann bedeuten

- Ich darf planen und Routinen brauchen.
- Ich darf Kopfhörer tragen.
- Ich darf Nein sagen oder früher gehen.
- Ich darf allein sein.
- Ich muss nicht telefonieren.
- Ich darf meine Bedürfnisse äußern.

Welche Kette halte ich vielleicht noch fest, obwohl niemand mehr daran zieht?

Freiheit sieht für jeden Menschen anders aus. Für eine Person bedeutet sie Spontaneität, für eine andere verlässliche Planung. Beides kann richtig sein.

Eine hilfreiche Erlaubnis

Ich muss heute niemandem beweisen, dass ich normal bin.

Der eigene Weg

Was passt zu meinem Leben, meinem Gehirn und meinen Bedürfnissen?

Viele Wege können zu einem guten Leben führen

Ein Mensch braucht Struktur, der nächste Abwechslung. Einer braucht Menschen, ein anderer Rückzug. Der eine reguliert sich durch Ruhe, der andere durch Bewegung oder Stimulation. Das Ziel darf ähnlich sein, der Weg muss es nicht sein.

Was ist mein Fluss?

Was brauche ich für ein Leben, das sich für mich gut anfühlt? Nicht für Eltern, Partner, Arbeitgeber, Social Media oder die Gesellschaft. Für mich.

Einfluss bewusst nutzen

Kann ich beeinflussen	Grenzen setzen, Nein sagen, Erholungszeit gestalten
Teilweise beeinflussbar	Arbeitsalltag, Beziehungen und die Gestaltung von Unterstützung
Nicht beeinflussbar	Vergangenheit, Gedanken anderer Menschen und vieles Unvorhersehbare

Die persönliche Zufriedenheitswaage

Wovon brauche ich mehr und wovon weniger?

- Ruhe oder Menschen
- Struktur oder Spontaneität
- Stimulation oder Rückzug
- Verpflichtungen oder freie Zeit

Fragen zur Selbsterkenntnis

- Was reguliert mich und was erschöpft mich?
- Was erlaube und gönne ich mir?
- Was tut mir gut, auch wenn andere es ungewöhnlich finden?
- Welchen kleinen Schritt kann ich selbst beeinflussen?

„Die Freiheit liegt darin, den Einfluss zu nutzen, den man besitzt.“

Impuls aus Ein Tropfen im Ozean

Inspiriert von Nils Nöske: Die Suche - Mein Weg zum Glück