

Angst vs Zufriedenheit. Mehr Zufriedenheit ist mehr Lebensfreude. Du entscheidest!

Kennst du eine **unzufriedene Katze**, einen unzufriedenen Hund ein unzufriedenes Reh oder ein unzufriedenes Pferd? In der Natur gibt es keine Unzufriedenheit.



<https://youtu.be/Ge-xRO1nqXM>

Lass uns in diesem Video der Frage nachgehen: „**Warum sind so viele Menschen mit ihrer Situation unzufrieden, obwohl sie** nicht nur viel, sondern sehr viel haben, obwohl sie mehr haben, als sie zu einem erfüllten Leben brauchen, obwohl sie mehr Geld haben, als sie je verbrauchen können, obwohl sie mehr an Lebensmittel haben als sie je essen können und, und, und

Unzufriedenheit kommt aus dem Ego. Unzufriedenheit ist das Ergebnis unserer Wünsche aus dem Ego. Unzufriedenheit ist eine geistige Haltung. Das Ego sieht das größere Auto, das größere Haus, das Ego sieht die fremde Karriere und die Berühmtheit der anderen, das Ego fühlt sich unzufrieden....

Und das Ego erzeugt auch gleich die entsprechende Angst dazu. Du kennst ja vielleicht schon aus dem Video: „*Welche Ängste sind angeboren?*“ was es alles an Ängsten in uns gibt.

Welche Ängste stecken nun hinter der Unzufriedenheit? Solche Gedanken laufen im Hirn: „Ich komme zu kurz! Ich bin nur Zweiter! Ich muss mich da durchsetzen! Ich halte das nicht aus! Ich brauche unbedingt! Ich muss das noch ganz schnell!!!...“ Alle diese „Ideen“ des EGO machen Druck und Angst in uns.

Im Hinblick auf Zufriedenheit oder Unzufriedenheit sind auch ganz viele Dinge
A) **anerzogen** und B) **kulturell bedingt**.

In unserer Kultur kennen wir die Grundwerte: „*Durchsetzen! Mehr haben als andere! Gewinnen! Überlegen sein! Das Recht des Stärkeren! The winner takes it all! Sei nie (mit dir)zufrieden! Noch mehr! Hinter uns die Sintflut!* ... Das ist: Darwinismus, Egoismus, falsche Aufklärung, Kapitalismus..

Kulturbedingt sind bei uns auch die Kardinal-Sünden „Gier und Unmäßigkeit“. Gier und Unmäßigkeit werden nicht nur toleriert, sie werden massiv „beworben“!! Die Wirtschaft kennt ein rücksichtsloses Gewinnstreben; die Reichen wollen immer noch reicher werden. Sie „müssen“ ganz selbstverständlich ihr Geld „vermehrten“. Warum? Es gibt eine wirklich große Gruppe von Menschen, die ihr Leben lang nie mehr das Geld, das sie unbedingt verdienen müssen, auch ausgeben können. Wie viele nehmen Jobs nicht an, weil „das Gehalt nicht stimmt!“ Sie brauchen das Geld nicht, aber sie arbeiten nicht für SO wenig Lohn. Wie oft steckt da „Gier“ dahinter?. Auch das Motiv: „Ich muss doch etwas vererben!“, ist eigenartig. Haben sie ihre

Kinder nicht zur Selbständigkeit erzogen? Brauchen die Kinder unbedingt das Erbe?
Wie viel läuft da irrational?

Das hat immer auch mit Erwartungen zu tun. Überhöhte Erwartungen haben immer Unzufriedenheit zur Folge. Das Muster, das Dilemma ist klar: *Du hast „zu hohe“ Erwartungen. Du wirst enttäuscht. Du bist mit der Welt oder mit dir selbst unzufrieden.*

Auf dieser Welt gilt: Nicht jeder Wunsch wird erfüllt. Vor allem nicht, wenn er mit Unmittelbarkeit einher geht. Erwartungen in unserer Gesellschaft stehen in Verbindung mit der Machbarkeit. Es fällt uns in unserer modernen westlichen Gesellschaft so schwer, geduldig zu warten, bis etwas entsteht, bis etwas wächst, bis etwas heilt oder bis etwas vergeht. Wir wollen, wie beim Internet, bestellen und es muss sofort geliefert werden. Bei vielen Menschen gilt diese Erwartung „Jetzt sofort“ sowohl im Außen als auch im Inneren. Auch von sich selbst erwarten sie, dass sie alles sofort erledigen, erreichen, alles sofort und immer können....

Was hier als kulturbedingt beschrieben wurde, war gleichzeitig Inhalt unserer Erziehung. **Je nach Familie**, wurden diese Werte der westlichen Kultur unterschiedlich an uns weitergegeben. In wie vielen Familien wurde viel verglichen: Aber dein Bruder, aber deine Schwester, aber der oder die hat auch...In wie vielen Familien war die Zuneigung und Liebe geknüpft an die Leistung? Wie viele Menschen definieren sich ein Leben lang über Leistung und sind dann so oft mit sich unzufrieden? Wie viele Menschen definieren sich über Besitz, Status, Geld?

Ich habe mit meiner Frau auf unseren vielen Reisen so viele andere **Menschen und Kulturen kennen gelernt** und wir haben immer wieder erlebt, wie zufrieden die Menschen in recht bescheidenen Lebensumständen sind. Kommt man nachhause, erlebt man, dass hier bei uns die Menschen alles haben und doch jammern und motzen und kritisieren und beschuldigen. Sie sind unzufrieden! In Ihrem Kopf, in ihrem Ego sind als Folge ihrer Erziehung und als Folge der „kulturbedingten Wertvorgaben“ immer mehr Wünsche und Bedürfnisse. Irgendetwas, irgendwelche Dinge fehlen immer und daher kann man nicht glücklich und zufrieden sein!

Ich rate dir, geh in eine Selbstreflexion und triff für dich die Entscheidungen, die deine Lebensfreude und deine Lebenszufriedenheit ganz massiv erhöhen.

Selbsteinschätzung:

Wie zufrieden bist du recht generell in deinem Leben?

1) Nutze eine Skala von 0 - - - - 5 - - - - 10

0,1,2 heißt sehr unzufrieden - - - - 8.9.10 heißt hohe Zufriedenheit.

2) Wenn du nicht auf 8,9 oder 10 bist, dann ist es wert, im Hinblick auf deine Lebensqualität und deine Lebensfreude, im Hinblick auf Lebenskunst und erfüllt leben zu überlegen: Woher stammt meine Unzufriedenheit und wo kann und will ich etwas für mich ändern?

3) Vielleicht können auch die folgenden Gedanken dir noch helfen

○ Wie viele alte Muster, alte Stimmen aus deiner Erziehung sind in dir wie wirksam?

○ Wie viele kulturelle Anforderungen hast du übernommen und gelten für dich?

○ Welche Ängste aus deinem Ego stehen hinter deiner Unzufriedenheit?

Sind es viele „Normen und Forderungen“ der Kultur, der Wirtschaft, des Darwinismus?

Sind es Wertvorstellungen, in denen noch die alten Erziehungsgrundsätze der Eltern zu erkennen sind. Steckt hinter der Unzufriedenheit das EGO mit seinen Ängsten des „Zu-Wenig“? Hat es mit persönlichen Vorstellungen von Quantität, von Unmäßigkeit, von ... zu tun.

Es zahlt sich aus, hohe Selbsterkenntnis zu erlangen und damit den Selbstwert zu erhöhen. Wenn du die Quellen deiner Unzufriedenheit entdeckst, wird allein die Selbsterkenntnis manches verändern und du kannst auch überlegen, wo du an deinen Lebensanschauungen und deinen Lebensgewohnheiten etwas ändern möchtest.

Alle Videos der Playlist „*Wenig Angst! Keine Angst!*“ sind weitere Hilfen bei diesem Entwicklungsschritt.

Schlussplädoyer:

Es spricht nichts dagegen, im Leben viel auszuprobieren, viele Erfahrungen zu machen, das Leben in seiner Fülle zu genießen, die Freude an der Fülle des Lebens zu haben.

Wesentlich ist:

1. Lebensfülle und Lebensglück haben primär nichts mit Quantität, sondern vielmehr mit Qualität zu tun.

2. Hinter sinnvollen persönlichen Zielen, steckt kein „Müssen“, sondern ein neugieriges Erproben und Erleben. Und!

3. Die eigenen Ziele und Wünsche gehen...

nie auf Kosten der Anderen,

nie auf Kosten der Umwelt,

gehen nie Kosten des inneren Friedens und

nie auf Kosten des äußeren Friedens.

Zufriedenheit hat schon vom Wort her mit FRIEDEN zu tun. Ja

Zufriedenheit stärkt deinen inneren Frieden und stärkt den äußeren

Frieden. Alles das gehört zu den wichtigsten Werten für ein erfülltes und glückliches Leben.

Ich wünsche dir eine große Zufriedenheit.