

## Mach's dir nicht (so) schwer!!! 9 Tipps, um leichter und glücklicher zu leben



<https://youtu.be/FE8UGVa9FLk>

Im Alltag kommt schnell der Gedanke: „Der lebt sich leicht! oder Die lebt sich schwer!“ Ja es stimmt: Menschen **machen sich** das Leben leicht oder schwer. Die **Glücksforschung** bestätigt: Es sind nicht die Lebensumstände, sondern wesentlich ist, wie man mit den Lebensumständen umgeht, mit welcher Haltung wir im Leben unterwegs sind.

Ich habe **neun Tipps**. Jeder einzelne erleichtert das Leben. Überleg, welchen Tipp DU noch brauchen kannst um leichter, erfüllter und glücklicher zu leben.

1. **Ist das, was mir jetzt gerade das Leben schwer macht übermorgen**, in einem Monat, in einem Jahr, am Ende des Lebens... auch noch wichtig? In der Situation scheint manches ganz besonders zu sein, ganz wichtig zu sein. Mit etwas Distanz geht's leichter. Also frag, ob das, was dich jetzt belastet, **es wert ist**, dir damit das Leben schwer zu machen. Karl **Valentin** passt gut: „Wenn es regnet, freue ich mich; weil, wenn ich mich nicht freue, regnet es auch!“
2. **Bin ich optimistisch? Vertraue ich mir und dem Leben?**  
Die Gehirnforschung bestätigt: in unserer Kindheit werden viele Strukturen Grund gelegt, die ein Leben lang wirken, wenn wir sie nicht verändern.  
**Ob du** zum Rechthaben und Rechtfertigen **neigst**, **ob du** zum Nachgeben, zur Flucht neigst, ob du schnell verunsichert bist, ob du dir selber viel zutraust, ob du dem Leben vertraust, ob du selbstsicher bist? ... alles das sind Muster, die wirken, solange wir sie nicht verändert haben; veränderbar sind sie!  
DU hast in der Erziehung mehr oder weniger **Urvertrauen** und mehr oder weniger Optimismus mitbekommen. Also überleg: Vertraust du dir und dem Leben? Bist du genug optimistisch?
3. **Alles DARF mühelos gehen**. Wer behauptet, Gutes gibt's nur für Anstrengung, der könnte **perfektionistisch** sein oder einem dieser alten **Glaubenssätze** folgen: „Gut Ding braucht Weile“, „Gute Ergebnisse müssen mühevoll sein“ „Man muss sich selber immer wieder plagen für den Erfolg“ ... Das stimmt nicht! Es darf im Leben leicht gehen, es darf mühelos gehen, es darf Vergnügen machen. Ja, **Lebenskünstler** sehen es als ihre Aufgabe, die **guten Ergebnisse und den Erfolg**

**mühelos** zu erreichen, Und wenn es noch nicht mühelos geht, dann muss ich noch danach suchen, wie es leichter, wie es mühelos gehen kann.

Da gehört dazu: **Wir dürfen Hilfe holen** und müssen nicht alles selber machen. Ein Musterbeispiel: Viele Männer fragen nicht nach dem Weg, sie suchen lieber selber eine Stunde. Und etwas unbedingt selber machen zu wollen, das gibt's bei Männern und auch bei Frauen. Also: Es darf leicht gehen und ich darf mir helfen lassen.

4. „**Was könnten die anderen denken, sagen...?**“ Überleg nicht fünfmal! **Sei du selbst, steh zu dir und deiner Einzigartigkeit.** Allen gefallen zu müssen und es allen recht machen müssen ist auch so ein altes Belief, ein alter Glaubenssatz aus der Kindheit. Wenn du deinen Stil gefunden hast und deinen Weg, dann geh ihn ohne lange nachzudenken. Vergiss nicht: „Allen Menschen recht getan ist eine Kunst die niemand kann“ Sei mutig, lebe DEIN Leben.

5. **Statt täglich neu zu entscheiden:** soll ich, soll ich nicht?, ist es sehr hilfreich, gute Gewohnheiten zu haben. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! Und **gute Gewohnheiten erleichtern** es uns, das zu tun, was uns wichtig ist für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, für unsere Beziehung und unser Glück. (Schau das VIDEO: *Gute Gewohnheiten sind Gold wert! DU stärkst Gesundheit, Energie, Freude und Glück!*)

6. **Bin ich nachtragend?** Wer nachträgt, trägt! Manche Menschen haben alte Geschichten in Ihrem Kopf und reden noch immer, was vor zehn 10,20,30 Jahren war. Wir dürfen als Menschen **vergessen** und wir sollen als Menschen **vergeben** und **verzeihen**. Verzeihen ist eine große Tugend, die das Leben viel, viel leichter macht. Also immer, wenn du eine alte schlimme Geschichte erzählst = aufwärmst, machst du dein Leben schwerer.

7. **Unterstelle ich dem anderen oft eine schlechte Absicht, eine Boshaftigkeit?** Ob wir das Verhalten des anderen als seine Überzeugung und sein Bedürfnis sehen, ob wir es als Missgeschick oder als Fehler einordnen oder ob wir dem andern eine schlechte Absicht, eine Boshaftigkeit unterstellen: **Immer entscheiden wir selber!** In der **Politik** ist es eine Grundhaltung, der anderen Partei und Ihren Mandataren immer eine böse Absicht zu unterstellen. Am Ende einer Beziehung, im **Rosenkrieg** extrem, nehmen wir immer an, der/die andere will uns ärgern, ist rücksichtslos, macht das mit böser Absicht. Es fällt uns sehr schwer zu glauben, dass der andere es gut gemeint hat oder dass es nur ein Fehler war bzw. ein Missgeschick. Neigst

du, anderen böse Absichten zu unterstellen? Das macht DEIN Leben viel, viel schwerer!

8. **Überlege ich bei Entscheidungen fünfmal?** Wäge ich immer wieder das Für und Wider ab, muss sich immer noch einmal nachdenken, noch mal jemand fragen, noch dreimal überlegen oder vertraue ich **meiner inneren Stimme, der Stimme meines Herzens**. Wir machen uns das Leben wesentlich leichter, wenn wir die innere Stimme kultivieren und wenn wir immer besser lernen, der Stimme unseres Herzens zu vertrauen. Schau das Video: *Nutze die Stimme des Herzens und die Weisheit des Körpers. Nur DU weißt, was für dich richtig ist.*
9. **Bin ich ein dankbarer Mensch?** Wer dankbar ist verstärkt das Schöne und sammelt Freude. Das Schlimme bleibt ja automatisch in unserem Hirn hängen; das ist angeboren. Wer dankbar ist erlebt nicht nur viel Schönes, er vermehrt auch das Schöne und das Angenehme in seinem Leben und macht sich das Leben viel, viel leichter.

#### **Schlussatz:**

**Sei ein Lebenskünstler. Mach DU DIR das Leben leicht. Je besser es dir gelingt, umso erfüllter und glücklicher lebst du!**