

# 1.

## Liebe ich meinen Partner wirklich?

Keine Panik, wenn Sie die Frage nicht eindeutig mit „Ja!“ beantworten können. Die meisten Frauen sagen: „Ja. Aber...“! Interessant ist, was nach dem „Aber“ kommt. Das sind die wunden Punkte, die Sie in Angriff nehmen sollten. Reden Sie in Ruhe mit Ihrem Partner, was Sie unzufrieden macht – ohne ihm Vorwürfe zu machen. „Und reflektieren Sie, was Ihre Fehler sind. Wenn Sie bereit sind, an sich zu arbeiten, ändert sich meist auch der Partner“, sagt Dr. Nöthel.

# 2.

## Bin ich wirklich hungrig, wenn ich esse?

Würden wir beim Essen nur auf unseren Hunger hören, wäre niemand von uns übergewichtig. Das Problem: Wir lassen uns zu oft vom Appetit verführen. Lernen Sie die Signale Ihres Körpers richtig zu deuten: Hunger wird durch innere Reize ausgelöst – Appetit durch äußere wie Gefühle, Werbung, leckere Gerüche! Fragen Sie sich jedesmal, wenn Sie etwas essen wollen, was Ihr Beweggrund ist: Haben Sie Stress, Langeweile, Ärger – oder nur was Leckeres im Fernsehen gesehen? Dann ist es Ihr Appetit, der Sie verleiten will. Geben Sie ihm nicht (immer) nach. Lenken Sie sich ab! Lesen Sie etwas, räumen Sie auf, gehen Sie spazieren. So schaffen Sie es, sich auf Dauer wohler in Ihrem Körper zu fühlen.

# 3.

## Muss ich unbedingt reicher sein?

Es ist schön, Geld zu haben – keine Frage. Aber muss man wirklich reich sein, um zufriedener im Leben zu werden? Dr. Nöthel: „Dazu empfehle ich folgende Übung: Versuchen Sie, sich an die schönsten Momente Ihres Lebens – von Kindheit an – zu erinnern. Dann gucken Sie, in welchem Zusammenhang diese Momente standen: Mit Liebe? Anerkennung? Echter Zuneigung? Oder mit Geld?“ Das reicht meist, um zu erkennen, dass es andere Dinge sind, die das Leben bereichern.

# 7 Fragen, die ihr

Sie sind unzufrieden mit Ihrem Leben? **Dann wird's Zeit, etwas dagegen zu tun!** Diese Fragen helfen Ihnen auf dem Weg zum Glück

**E**inmal im Lotto absahnen – das wär's. Wer hat sich nicht schon mal vorgestellt, den Jackpot zu knacken? Dann, so glauben wir, würde sich unser Leben grundlegend ändern: Mit einem Schlag würden sich all unsere Probleme in Luft auflösen und wir würden viel glücklicher... Aber ist das wirklich so? Okay, Geldsorgen wür-

den wohl der Vergangenheit angehören. Aber würden wir automatisch eine bessere Beziehung führen? Wären wir beliebter, erfüllter, schlanker? „Nein“, meint Dr. Till Nöthel, Life- und Job-Coach aus Hamburg. „Ein Lottogewinn ist kein Freifahrtschein ins Glück. Damit ändern sich unsere Lebensumstände. Doch wir würden immer noch dieselbe Person sein, die

die gleichen Probleme anzieht.“ Wer unzufrieden mit seinem Leben ist, sollte anfangen, an der eigenen Einstellung zu arbeiten. Wir haben Fragen für Sie zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen. Dr. Nöthel: „Finden Sie heraus, was Sie unglücklich macht – und ändern Sie es. Am Ende werden Sie mit einem positiveren Leben belohnt.“

J. Starck

## 4. Mit wem hatte ich den besten Sex – und warum?

Wenn es nicht mit dem eigenen Partner war, schreiben Sie auf, was so toll war. Bitten Sie Ihren Liebsten um ein Gespräch in entspannter Atmosphäre. „Seien Sie offen“, rät Dr. Till Nöthel. „Artikulieren Sie ihre Wünsche. Und fragen Sie, was er für unerfüllte Phantasien hat.“ Vielleicht liegen Ihre Wünsche gar nicht weit auseinander.“

## 5. Gehe ich mit meiner Zeit wirklich sinnvoll um?

Stellen Sie sich im Namen Ihres Partners und Ihres Kindes zurück? Den Fehler machen viele Frauen. Dr. Nöthel: „Resümieren Sie die letzten zwei Wochen: Wie viel Zeit haben Sie nur für sich genutzt?“ Fällt diese Bilanz zu gering aus, versuchen Sie (mithilfe der Familie), mehr Zeit für sich selbst einzuräumen. Das Positive: „Wenn Sie mit sich selbst zufrieden sind, färbt das ab: Ihr Partner wird automatisch auch glücklicher!“

## 6. Welche Freunde bereichern mein Leben am meisten?

So können Sie blitzschnell erkennen, welche Freunde Ihnen gut tun – oder auch nicht: „Fühlen Sie sich nach einem Treffen eher ausgelaugt? Oder leicht und beschwingt?“, fragt Dr. Nöthel. Ziehen Sie sich von denjenigen zurück, die Ihnen permanent ein schlechtes Gefühl machen: Denn Freunde, die ständig nur nehmen, sind falsche Freunde. Investieren Sie lieber in positive Bekanntschaften – und seien Sie ebenfalls eine gute Freundin. Indem Sie nicht nur von sich erzählen, echtes Interesse bekunden und nicht tratschen.

## 7. Wenn ich für jeden Job das gleiche Gehalt bekäme – was würde ich am liebsten tun?

Erschreckend: Zwei Drittel aller Deutschen sind unzufrieden im Job\*. „Wir arbeiten, um den Lebensunterhalt zu verdienen. Unsere Leidenschaft liegt meist ganz woanders“, sagt Dr. Nöthel. „Horchen Sie tief in sich hinein: Bei welcher Tätigkeit vergeht die Zeit wie im Flug?“ Versuchen Sie nun, Aspekte, die Ihnen am Traumjob gefallen, in Ihre Arbeit zu integrieren. „Reden Sie mit Ihrem Vorgesetzten, wie Sie das umsetzen könnten“, rät Dr. Nöthel. „Denn wenn Sie motiviert im Job sind, ist das auch für ihn von Vorteil.“ Und wenn Sie besonders mutig sind, recherchieren Sie, wie es möglich ist, doch noch in Ihrem Traumjob Fuß zu fassen – zu spät ist es dafür nie!

(\*Quelle: Studie zum Arbeitsklima-Barometer 2008 des IFAK Instituts aus Taunusstein.)

# Leben verändern

### „Wer Mut hat, Neues zuzulassen, bleibt lebendig!“

Gewohnheiten aufzugeben fällt Menschen schwer. Life- und Job-Coach Dr. Till Nöthel erklärt, warum das so ist

### Warum die Angst vor Veränderungen?

Weil wir unbekanntes Terrain betreten. Wir wissen nicht, was auf uns zukommt. Das ist vielen unangenehm.

### Deshalb bleiben wir lieber unzufrieden?

Leider ja! Routine, Bequemlichkeit, Feigheit: All diese Motive hindern uns daran, aus dem alten Leben ausbrechen – selbst, wenn wir nicht mehr glücklich sind.

### Was ist so gut an Neuem?

Wer stillsteht, wird älter, aber nicht weiser. Doch wer den Mut hat, offen für Veränderungen zu sein, bleibt jung, lebendig und lebt insgesamt positiver.

### Und wie schaffen wir das?

Nicht die anderen ändern. Bei sich selbst anfangen. Denn: Was wir säen, kommt irgendwann zurück.