



## Ein bisschen mehr Lebensqualität?

Lebensqualität hat mit objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Empfinden und Wohlbefinden zu tun. Was genau darunter verstanden wird, hängt von Werturteilen ab und verändert sich je nach gesellschaftlichem Kontext und im Verlauf der Zeit.

Dennoch: Umfragen bestätigen immer wieder, dass die meisten Zeitgenossen gerne noch mehr Lebensqualität hätten. Viele scheitern dabei, weil sie einseitig suchen. Sie sind auf der Jagd nach Verbesserung der objektiven Lebensbedingungen. Eine grössere Wohnung, mehr Geld, ein grösseres Auto, mehr Ferien, noch mehr Fun und Genuss. Das mag durchaus seine Berechtigung haben. Nur es ist eben einseitig, berücksichtigt nicht, dass das subjektive Wohlempfinden – sich gut und wohl fühlen – letztlich den Grad der Lebensqualität bestimmt.

Schon Epikur, vor und nach ihm viele andere auch, hat entdeckt: es sind nicht die Probleme, die uns „fertig machen“, sondern unsere Reaktion darauf. Ob das stimmt?

Es ist etwas schief gelaufen. Der Kunde kommt direkt ins Geschäft und lässt so richtig Dampf ab, er ist auf 180, sagt Dinge, die er normalerweise nicht äussern würde. Und der Verkäufer? Glaubt sich persönlich angegriffen, ärgert und verteidigt sich, fühlt sich miserabel. Sein Tag, der so schön begann, ist innerhalb von ein paar Sekunden für Stunden futsch. Ob er an diesem Tag subjektive Lebensqualität empfindet?

Das Problem ist doch, dass die meisten nicht mehr selbst über ihr Leben bestimmen, sondern die Umstände. Weil sie reaktiv denken und handeln.

Es gibt eine Lösung. **Pro-aktives Denken und Handeln.** Und das geht so:

- 1. Ein Problem** (eine Störung, ein Ereignis, negatives Verhalten anderer) **tritt auf.**  
(Der Kunde, der sich unverschämt verhält)
- 2. Ich bleibe cool.**  
(Ich mache mir genau in diesem Augenblick bewusst: *nicht das Problem ist mein Problem, sondern meine Reaktion darauf!*)
- 3. Ich reagiere NICHT.**  
(Ich lasse das Problem nicht an mich heran kommen, ich bin emotional unberührt und völlig ruhig. Ich bleibe auf der Sachebene, halte Distanz.)
- 4. Ich bin pro-aktiv.**  
(Ich bin automatisch pro-aktiv, wenn ich Schritt 2 und 3 mache. Ich bin jetzt in der Lage, das Problem gelassen und über der Sache stehend, aktiv an zu gehen. Ich fühle mich gut und kann das Problem jetzt sehr schnell lösen. Es ist und bleibt ein guter Tag! )

Simpel, nicht wahr. Einfach ja, einfach wohl nicht. Aber mit jedem Babystep, den Sie machen, werden Sie feststellen, dass es tatsächlich funktioniert. Wichtig ist, dass Sie sich die in Punkt 2 bis 4 schraffierten Sätze immer wieder vor Augen führen, am besten lernen Sie sich auswendig.

Und noch etwas:

Probleme sind immer für uns, deshalb heissen sie ja **Pro**-bleme. Wäre es anders, würde man sie **Antibleme** nennen.

Eine gute Zeit wünscht Ihnen  
Beat Brühlhart