

Das oberste Ziel der Bevölkerung?

Gesundheit steht an erster Stelle.

Oberste Priorität hatte bei den Befragten die Gesundheit: 70 Prozent gaben an, dass ein erfülltes Leben von guter Gesundheit bestimmt wird.

Dicht dahinter und mit 67 Prozent an zweiter Stelle wurde die finanzielle Sicherheit angeführt.

Den dritten Platz teilen sich mit 60 Prozent die Bereiche Familie/Kinder, sowie gute Freunde.

Die Partnerschaft bzw. Freundschaft Plus spielt ebenfalls eine wichtige Rolle in einem erfüllten Leben: Jeder zweite Befragte (52 Prozent) bringt das Glücklichein mit einer harmonischen Beziehung in Verbindung.

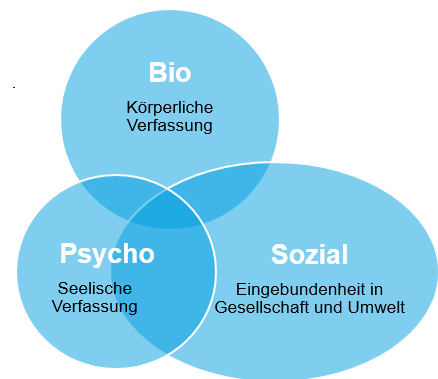
(Quelle: Marktforschungsinstitut GfK)

Gesundheit und Zufriedenheit

Im Jahr 2023 waren rund 61 % der männlichen Befragten mit ihrer Gesundheit zufrieden,

bei den Frauen waren es 53 %

(Ergebnisse Consumer Insights Global Umfrage in Deutschland)

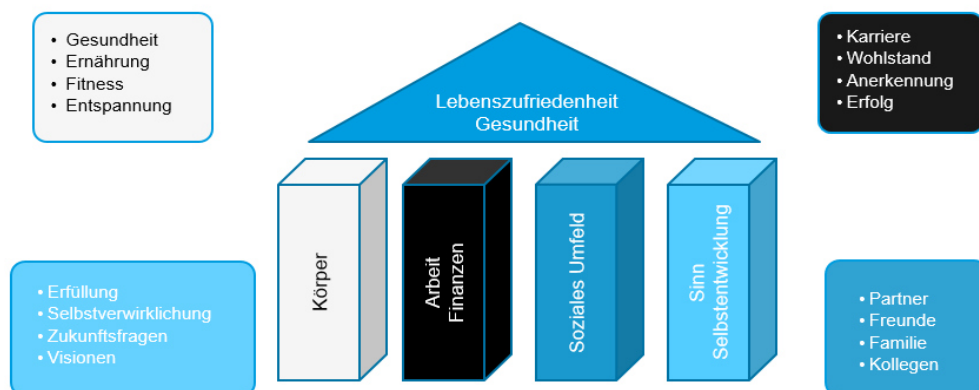


Was ist Gesundheit?mehr als das Fehlen von Krankheit...

Bio-Psycho-Soziales Modell

Modifiziertes Lebensbalancemodell nach Peseschkian

4 Bereiche im Leben, die im Gleichgewicht sein sollten und dann existentiell für Glück und Zufriedenheit sind eine ausgeglichene Lebensbalance verringert den Stresspegel und macht resistenter gegen Belastungen und auch Krankheiten, wirkt also im Sinne der Gesundheitsförderung.



Körper

Gesundheit, Ernährung, körperliche und geistige Fitness.

Entspannung und Achtsamer Umgang mit meinem Körper tragen maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei (Wichtige Aspekte des Stressmanagements!).

- Bewege ich mich ausreichend?
- Ernähre ich mich bewusst?
- Habe ich genug Schlaf?
- Gönn mir regelmäßige Pausen?
- Achte ich auf Signale meines Körpers?

Arbeit/Finanzen

Arbeit nimmt einen großen Teil unseres Lebens ein.

Wir investieren zumeist sehr viel Energie in die Karriere, um Wohlstand und Anerkennung zu erreichen (Erfüllung oder Frustration?).

- Gehe ich meiner Arbeit gerne nach?
- Ist das Anforderungsprofil für mich passend?
- Bin ich mit meiner Entlohnung zufrieden?
- Fühle ich mich wertgeschätzt?

Beziehungen/Familie

Familie, Freunde, Bekannte und Kollegen sind unser soziales Umfeld.

Bieten Rückhalt und Unterstützung.

Funktionierende Beziehungen verringern unser Stresslevel.

- Habe ich ausreichend Kontakte?
- Ist auf mein Umfeld Verlass, habe ich eine Bezugsperson?
- Habe ich oft das Gefühl, meine Familie oder mein Umfeld zu vernachlässigen?
- Gibt es oft Streit oder Konflikte?

Sinn/Selbstentwicklung

Ein Sinn im Leben/im „Sein“ gibt uns Orientierung.

Wir leben zwar im Hier und Jetzt, dennoch spielen für uns sowohl Vergangenheit als auch die Vorstellung unserer Zukunft eine wichtige Rolle.

Wir haben eigene Wertvorstellungen und handeln nach diesen.

- Was ist mir wichtig im Leben?
- Wo möchte ich in 5 oder 10 Jahren sein?



- Fühle ich mich wohl in meiner Haut/Rolle?
- Was macht mich eigentlich glücklich und zufrieden?

Wie sehen meine Säulen zum jetzigen Zeitpunkt aus? Wie groß oder breit sind sie? Wie sind sie beschaffen?

Gibt es eine Säule, die dringend mehr Aufmerksamkeit bedarf, um die Stabilität wiederherzustellen oder gibt es eine Säule, die derzeit einfach zu viel Raum einnimmt?

Bestimme deine Lebenszufriedenheit

Bestimme die Größe und Beschaffenheit jeder deiner 4 Säulen.

Überprüfe deine Erwartungen

Reflektiere anschließend, welche Priorität die einzelnen Säulen für dich haben. Welchen Wert sollen sie in deinem Leben einnehmen? An welcher Säule besteht Handlungsbedarf, um dein „Haus der Lebenszufriedenheit/Gesundheit“ nicht einstürzen zu lassen?

Definiere ein Ziel/Änderungsziel (Spontan, Stichworte)

welches dich deiner Lebensbalance wieder näher bringt, um deine Lebenszufriedenheit oder Gesundheit zu verbessern und dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Wunsch? Absicht? Traum? Oder doch Ziel?

Bei der Arbeit stets Bestleistungen zeigen, dass gerne in kürzester Zeit.

Gesunde Ernährung und Sportlichkeit in den Alltag einbinden.

Mehr Zeit mit Freunden und Familie zu verbringen und auch das Umfeld fordert selbstverständlich Zeit mit uns ein.

Auch seinen persönlichen Interessen und Hobbies möchte man nachgehen.

Sich an die Empfehlungen des Hausarztes für einen gesunden Lebensstil halten.

Doch woher die Zeit für all das nehmen? Wie in den Alltag einbauen? Wie den inneren Schweinehund überlisten?

Rationale Vorbereitung - Zielformulierung

- **Formuliere Ziele möglichst konkret und realistisch**

Vage Ziele bleiben Wunschträume und gehören irgendwann zu den „nicht gewählten“ Möglichkeiten im Lebenslauf

Schuldig: Mitmenschen, äußere Lebensumstände, der pure Zufall...

- **Formuliere Ziele positiv**

Vermeidungsziele funktionieren nur auf der bewussten und sprachlichen Ebene.



- **Ziele oder auch der Weg zum Ziel sollen messbar sein**

Was? Wo? Wann? Wie lange? Mit wem?

- Am besten in Zahlen (Kilometer, Einheiten, Stunden, Minuten, Tage, Kilogramm...)

- **Ziele sollen zeitlich terminiert sein**

Lege Zwischenziele mit festem Datum und Zielzahlen fest, wenn es sich um ein langfristiges Ziel handelt.

- Das 1. Zwischenziel maximal 4 Wochen in der Zukunft
Kleine Etappen lassen den Schweinehund klein.

Intertemporale Entscheidungskonflikte

„Ich will alles und zwar SOFORT!“

Evolution: Lieber jetzt ein Schwein als in zwei Monaten 2.

Amygdala (Impulsivität der archaischen Hirnregion).

- möchte unmittelbare Befriedigung

Präfrontale Cortex überprüft und kann Begehrlichkeiten aufschieben.

- Belohnungsaufschub, Impulssteuerung (Marshmallow-Experiment)

Amygdala und Cortex „streiten“, es kostet Energie uns aufzuraffen.

Vorsicht Falle!

Wir erwarten, dass Fortschritte immer schnell und linear verlaufen. Lassen Ergebnisse auf sich warten, verfallen wir gerne wieder in den alten Trott.

Vorphase ohne „sichtbare Ergebnisse“ trägt wesentlich zum Gesamterfolg bei

- Die Zeit potenziert, was wir tun.

Kleine Änderungen/Ziele erscheinen im Augenblick unattraktiv.

Aber: Kleine Gewohnheitsänderungen/Etappenziele lassen den inneren Schweinehund nicht gleich erzittern und steigern unsere Selbstwirksamkeit (der Schweinehund lebt und bewacht unsere Komfortzone).

- Gewohnheiten und Routine geben uns Sicherheit.

Feste Gewohnheiten stehen nicht mehr unter dem Einfluss der Amygdala oder des Cortex, sie sind in einer anderen Hirnregion, den Basalganglien verankert (archaische Hirnregion).

- Automatisierte Prozesse (Energiesparmodus).

z.B. Zähneputzen, Autofahren, Schnürsenkel binden, Handy aus der Tasche holen in jeder freien Minute? Fernseher anmachen? Teller leer essen?

Gewohnheiten übernehmen 50-80% der tgl. Entscheidungen für uns.

- Verzicht erfordert größere Anstrengung, als ihnen zu folgen.

Du möchtest dein Ziel auch tatsächlich erreichen?

Was hat Dich bislang daran gehindert, dein Ziel umzusetzen?

Stellen der „Preisfrage“:

Ist es mir die Sache wert? Was bin ich bereit, für mein Ziel zu investieren? Worauf möchte ich aber vielleicht auch nicht verzichten?

Emotionale Vorbereitung – Finde dein Motiv!

Welches Motiv steckt hinter meinem Ziel? Warum möchte ICH das?

Extrinsische Motivation?

Anerkennung, Belohnung, Bestrafung, Gruppendruck (z.B. Arztbesuch, Hose passt nicht mehr).

Intrinsische Motivation?

Begeisterung, Neugier, Interesse, Sinnhaftigkeit.

Das Motiv ist die Basis der Motivation!

Motivationssteigerung, wenn Ziel mit einem Motiv übereinstimmt

- Leitbilder oder ein Leitmotto können unterstützen

Manchmal lassen wir uns aber auch sehr gerne ablenken....

Planen als hilfreiche Strategie durch

- Erstellen von Wenn-Dann-Plänen
- Welche Hindernisse gibt es?
- Was hilft mir dabei sie auszuräumen?

Belohnung

Schaffe dein eigenes Bonusprogramm

- Jedes Bedürfnis hat die Bedürfnisbefriedigung zum Ziel

Durch Anerkennung kann die Zeit des/eines „Lernprozesses“ verkürzt werden.

Nur Genuss und Zufriedenheit bewirken, dass eine neue Gewohnheit oder ein Änderungsziel auch beibehalten werden.

Prozesssicherung – der finale Check

- **Auslösereiz:** soll offensichtlich sein
 - Lebensbalancemodell
- **Verlangen:** Ziel soll attraktiv sein (intrinsische Motivation)
- **Reaktion:** soll herausfordern, nicht überfordern, kleine Schritte, neue Gewohnheiten
 - Selbstwirksamkeit/Handhabbarkeit
- **Belohnung:** soll befriedigen (nur dann Wiederholung).

Checkliste zur Zielformulierung

- Kennst du ein Bild oder einen Zustand (kann auch ein Gefühl oder ein Satz sein), das/der den **Soll-Zustand** klar beschreibt?
- Hast du dein **Hauptziel** aufgeschrieben?
- Hast du dein Ziel positiv formuliert?
- (möglichst Verzicht auf „nicht“, „keine“, „muss“)
- Hat dein Ziel objektive Parameter, die man **messen** kann? Wenn ja welche?
- Wann wirst du dein Ziel erreicht haben? (genaues Datum)
- Sind **Teilziele** von den Hauptzielen klar abgegrenzt, sodass du für dich klare Handlungsweisen daraus ableiten kannst?
- Wie **realistisch** ist das Erreichen des Ziels für dich auf einer Skala von 1-10? (1=unrealistisch, 10=schaffe ich auf jeden Fall)
- Genügen deine derzeitigen **Ressourcen** (Kenntnisse, Fähigkeiten), um dein Ziel zu erreichen?
- Kannst du dein Ziel alleine erreichen oder brauchst du Hilfe? Wenn ja, wer/was kann dir helfen?
- Findest du dein Ziel auch wirklich attraktiv und macht es Spaß und bring Begeisterung, an die Erreichung des Ziels zu denken?
- Hast du dir genau überlegt, welche konkreten Veränderungen deine Zielerreichung für dich oder dein Umfeld zur Folge haben wird?
- Sind dir die Folgen angenehm? Was musst du aufgeben für dein Ziel?
- Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast?
- Welche Belohnung hast du dir überlegt?