

## 8 Hürden zum Glück

### Everybody's Darling

Seit Wochen schiebe ich ihn vor mir her. Ja, genau diesen Artikel. Der Inhalt ist mir glasklar und als typischer Wassermann und somit freiheitsliebender Mensch nur allzu nachvollziehbar. Glück hat etwas mit freien Entscheidungen zu tun. Sicher, die Vereinbarung, dass ich einen Teil der „8 Hürden“ schreibe und Harald den anderen war eine freie Entscheidung. War sie das wirklich? Oder bin ich wieder in die „Nicht-Nein-Sagen-Falle“ getappt? Das zu klären, bleibt meine Sache.

Wichtig ist jedoch die Erkenntnis, dass viele Menschen dazu neigen ihre eigenen Bedürfnisse denen anderer unterzuordnen. Man oder (in diesem Fall wohl eher) Frau kümmert sich um Ehepartner und Kinder. Im Job richtet man sich nach den Vorstellungen der Vorgesetzten und selbst Freunden will man es nur allzu oft recht machen. Und nicht zu vergessen die eigenen Eltern, die je nach Alter und Pflegebedürftigkeit unterschiedlich starke Ansprüche stellen.

Die „Rundreise“, die so mancher an den Weihnachtsfeiertagen zu absolvieren hat um sämtliche Familienmitglieder einmal abzuklappern, ist nur eines von vielen Beispielen. Die eigene freie Entscheidung, das zu tun, was einen erfüllt und Spaß macht, bleibt dabei allzu leicht auf der Strecke. Je besser ich es schaffe, Pflicht und persönliche Erfüllung in Einklang zu bringen, desto leichter fällt einem scheinbar auch das Glück – pardon, sagen wir das „glücklich sein“ - zu.

### **Hier ein paar Tipps:**

- Trauen Sie sich auch einmal NEIN zu sagen. Wer jede Aufgabe annimmt und jeden Wunsch erfüllen möchte, wird leicht zur Marionette anderer.
- Fragen Sie sich, ob Ihnen Ihr Beruf Spaß macht und Sie dabei eine gewisse Art der Erfüllung erfahren. Wenn nicht: was müssten Sie ändern, damit dies der Fall ist?
- Werden Sie sich über Ihre eigenen Bedürfnisse klar und kommunizieren Sie diese. Streit entsteht oft nur deshalb, weil unausgesprochene (!) Erwartungen nicht erfüllt werden.

Autor: Conny Hörl