

WIE IST DEINE LEBENSQUALITÄT UND ZUFRIEDENHEIT?

Ausgewogene Lebensqualität und Zufriedenheit sind sehr subjektiv. Sie sind oft zeitlich und werden von Umständen abhängig gemacht. Es ist auch allgemein bekannt, dass ein perfektes Umfeld nicht zwingend einen Einfluss auf die Lebensqualität haben muss, bestenfalls aber dies günstig beeinflussen kann. Vielmehr steht die Frage im Raum, wie diese Lebensqualität oder Zufriedenheit «gemessen» oder «erkannt» werden kann und welcher Massstab angewendet wird. Wer lebt eine gute Lebensqualität und ist sogar zufrieden? Das eine schliesst nicht zwingend das andere ein, d.h. wer eine gute Lebensqualität lebt, muss nicht zwingend auch zufrieden sein! Oder doch?

Grundsätze der nachstehenden Gedanken sind, dass wir in der westlichen und hoch industrialisierten Welt praktisch alle beruflichen und sozialen Möglichkeiten haben. Statistisch gesehen verfügen wir meist über genug Einkommen und Vermögen, uns alles Lebensnotwendige zu leisten sowie uns auch gewissen Luxus gönnen zu können. Gemäss internationaler Lebenszufriedenheits-Statistik der OECD sind aber genau diese Menschen am wenigsten zufrieden, die mehr als alles Lebensnotwendige haben. Es stellt sich nun die Frage, wie sich die Lebensqualität hineinspielt und wo gibt es Zusammenhänge?

Lebensqualität

Von einer hohen Lebensqualität sprechen wir dann, wenn die zentralen Bedürfnisse einer Person subjektiv abgedeckt sind sowie der Mensch sich emotional wohl fühlt und zufrieden ist. Diese zentralen Bedürfnisse und deren Anspruchs-Niveau sind ebenso individuell und momentan: Während zwei oder mehr Personen gleichzeitig dasselbe tun, kann die eine Person bald genug haben/bekommen, während die andere Person noch nicht mal im «Glücksmoment» angekommen ist. «Momentan» bezieht sich auf ein subjektiv wahrgenommenes Manko, das auszugleichen ist und einen Einfluss auf das unmittelbare Anspruchs-Niveau hat.

Wenn Menschen zusammenleben oder sonst miteinander langfristig umgehen wollen, ist es ratsam, beidseitig die «Glücksmomente» und deren Anspruchs-Niveaus zu kennen und diese Glücksmomente einander zuzustehen. Analoges gilt auch in der Arbeitswelt mit Erwartungshaltungen, Leistungs- und Qualitäts-Ansprüchen resp. der Leistungsbereitschaft und -Fähigkeit, diesen Ansprüchen überhaupt genügen zu können.

Zufriedenheit

Eine hohe Lebensqualität kann im optimalen Fall eine stützende Funktion bilden um zufrieden zu sein. Oft ist aber das Gegenteil erkennbar, denn je mehr jemand besitzt, desto mehr Sorgen hat er. Dies zeigt exemplarisch, und gibt der oben genannten OECD-Statistik recht, dass man auch ohne viel Besitz glücklich resp. zufrieden sein kann.

Während die Lebensqualität eher statisch ist, ist die Zufriedenheit eher der innere subjektive Wohlfühlzustand in Balance zu anderen Lebensbereichen. Die Zufriedenheit ist damit den täglichen Schwankungen aus dem Alltag unterworfen zwischen Entspannung und Anspannung, Erhalten und Loslassen, Freude und Trauer, Hektik und Ruhe sowie weiteren entgegengesetzten Polen.

SELBSTEINSCHÄTZUNG DEINER ZUFRIEDENHEIT

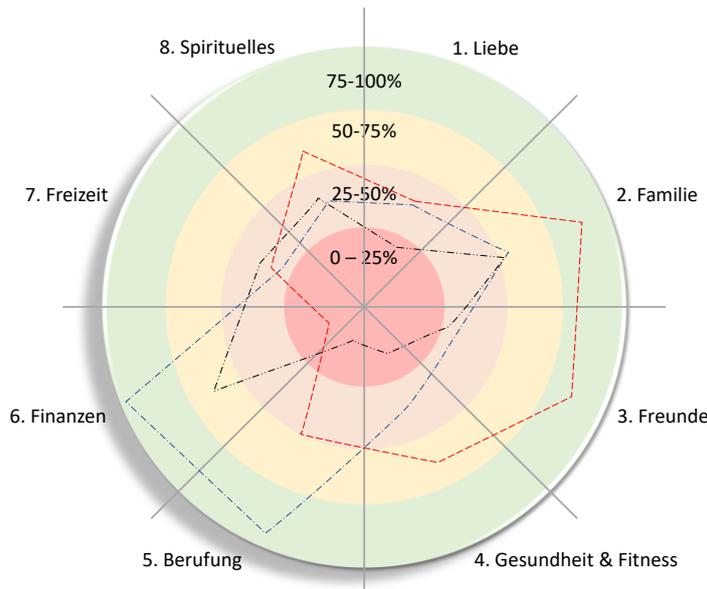
Gehe jeden Lebensbereich 1 bis 8 einzeln durch und kläre für dich die subjektive Zufriedenheit ab. Trage danach in der untenstehenden Grafik deine Zufriedenheit pro Bereich auf der Skala 0 – 100% ein und verbinde die Punkte durch Linien. Danach entsteht eine gezackte Fläche. Je «grösser» und «runder» die Fläche ist, desto zufriedener und ausgeglichener bist du.

Beachte besonders jene Punkte, welche 50% und weniger aufweisen. Werden hier nicht frühzeitig Lösungen für die «Unzufriedenheiten» gefunden oder Massnahmen getätigt, wird es früher oder später zu einem unfreiwilligen Ereignis kommen wie z.B. Burnout, Erschöpfungsdepression, sonstige Krankheiten, Job-Verlust,

Trennung/Scheidung oder gar Tod. Es geht hier nicht um Schwarzmalerei. Die heutige Zivilisation ist grundsätzlich über diese Zusammenhänge informiert. Es fehlt in aller Regel bei den Betroffenen an der richtigen Selbsteinschätzung und den fehlenden Massnahmen.

Wie weiter? Halte dein Ergebnis fest, treffe Massnahmen und wiederhole die Selbsteinschätzung monatlich wieder. So bleibst du immer an den Themen dran bis diese mindestens wieder über 50% sind.

Die Lebensbereiche im Life-Performance-System®



Beispiele:

- **Blaue Linie:**
Karriere-Typ in voller Kraft mit vernachlässigtem sozialen Umfeld. 2 Regenerations-Bereiche.
- **Rote Linie:**
Alleinerziehende Person mit tragendem sozialen Umfeld. 2 Regenerations-Bereiche.
- **Schwarze Linie:**
Person mit hoher Burnout und/oder Erschöpfungsdepressions-Gefahr. Keine Regenerations-Bereiche.

Spannungsfelder pro Lebensbereich:

- **Liebe** - Liebe & Respekt. Ego sowie erfüllende Partnerschaft und Sex
- **Familie** - Erfüllendes Familienleben
- **Freunde** - Erfüllende Gemeinschaft
- **Gesundheit & Fitness** - Fit, Gesund & Wohlergehen
- **Beruf(ung)** - Anerkennung, Erfüllung und Herausforderung im Beruf
- **Finanzen** - Fin. Freiheit & Versorgung
- **Freizeit** - Abenteuer, Neues & Spass
- **Spirituelles** - Meditation, Kunst & Musik, Weiterbildung, Kreativität

Auswertung

75-100%	Alles im grünen Bereich. Hier tankst du auf und regenerierst dich. Mit allfälligen Herausforderungen gehst du ganz unproblematisch um.
50-75%	Das meiste läuft rund. Es gibt doch gewisse Themen, die zu klären und optimieren sind. Auf die Dauer kostet es Substanz. Du verbleibst in deiner Komfortzone, doch dein Schmerz für Veränderung ist zu wenig gross, damit du etwas anpacken möchtest. Es ist der beste Zeitpunkt, die erforderliche Veränderung in Angriff zu nehmen.
25-50%	Du bist in einigen Punkten dieses Lebensbereiches gar nicht zufrieden. Es raubt deine Kräfte und Nerven. Es ist höchste Zeit für Veränderung um langfristig keinen psychischen, psychosomatischen oder wirtschaftlichen Schaden zu nehmen. Es ist dringende Veränderung angesagt.
0-25%	Dieser Lebensbereich oder die wesentlichen Punkte davon, befindet sich im absoluten Notstand. Du bist hier in einem Überlebensmodus oder möchtest hier entfliehen. Die Kompensation mit anderen positiven Lebensbereichen genügt kaum, denn du fühlst dich hier am Ende deiner Möglichkeiten. Frust, Resignation und fehlender Handlungsspielraum dominieren. Hier sind sofortige Hilfe (meist von aussen) und/oder einschneidende Massnahme erforderlich.

Weitere Informationen gewünscht?

- Nutze die Chance, frühzeitig dein Leben zu führen bevor es zu spät ist.
- Übernimm Verantwortung und überprüfe, ob du in deinem Leben richtig unterwegs bist.
- Profitiere von einem professionellen Mentoring mit fundierten Übungen um deine Persönlichkeit besser kennen zu lernen, deine Potentiale freizulegen und mehr aus deinem Leben zu machen.

Kontakt

Life- & Business Performance Mentoring
 Christian Rupp
 Schärackerstrasse 23
 CH - 8330 Pfäffikon (Zürich)

LinkedIn: [linkedin.com/in/christian-rupp/](https://www.linkedin.com/in/christian-rupp/)
 Facebook: [facebook.com/christian.rupp.LifePerformanceMentor](https://www.facebook.com/christian.rupp.LifePerformanceMentor)
 FB-Gruppe: [facebook.com/groups/LifePerformanceMentoring/](https://www.facebook.com/groups/LifePerformanceMentoring/)

**Jetzt Beratungsgespräch
 buchen auf
www.christian-rupp.ch**