**# zufrieden sein / # Zufriedenheit lernen**

**#Unzufrieden mit sich selbst / #Unzufrieden mit dem Leben**

**Wie Du Deine Unzufriedenheit nachhaltig in Zufriedenheit verwandelst**

Bist Du unzufrieden mit Dir selbst? Bist Du unzufrieden mit dem Leben? Fragst Du Dich, ob Du Zufriedenheit lernen kannst?

Wie Du Unzufriedenheit langfristig in Zufriedenheit verwandeln kannst, erfährst Du in diesem Blogbeitrag.

Unzufriedenheit war über viele Jahre mein *state of mind*. Ich war unzufrieden mit mir. Ich war unzufrieden mit meinem Leben. Ich war unzufrieden mit meinem Job. Ich war unzufrieden mit meinem Umfeld. Die Unzufriedenheit suchte sich ständig ein neues Spielfeld. An einem Tag war es mein Körper, am nächsten die Ernährung und am übernächsten Tag das Wetter. Wenn wir wollen bzw. wenn unser System darauf “trainiert” ist, unzufrieden zu sein und dies unser Seinszustand (geworden) ist, finden wir immer etwas, um unzufrieden sein zu können.

Zwischendurch kurzfristige Zufriedenheit, kleine rare Glücksmomente, die genauso schnell wieder verfliegen, wie sie gekommen sind. Und jedes Mal eine weitere Bestätigung, dass die Unzufriedenheit ein ständiger Begleiter ist.

Doch das muss nicht so bleiben!

Lass uns zuerst einmal schauen, was Zufriedenheit eigentlich ist.

Für mich ist Zufriedenheit: *Seelenfrieden*. Wenn die Seele mit **allem was ist** ihren Frieden gefunden hat. Ein Zustand, der uns erfüllter sein lässt als alles andere. Innere Ausgeglichenheit. Lebensqualität. Lebensfreude. Leichtigkeit. Erfüllung.

Wenn wir zufrieden sind, fühlen wir uns wohl. Wir leben ein Leben, dass uns erfüllt und ausfüllt. Wir sind mit den äußerlichen Gegebenheiten im Frieden. Es ist ein unterschwelliges, wohlig warmes Gefühl, das sich durch alle Lebensbereiche zieht.

Zufriedenheit wird oft mit Glück verbunden. Wer glücklich ist, muss doch auch zufrieden sein. Dabei ist Zufriedenheit nicht von Glück abhängig. Glücksgefühle sind meist von kurzer Dauer, wohingegen Zufriedenheit ein konstanter Seinszustand ist.

Zufriedenheit ist zwar von längerer Dauer als Glück, dennoch ist Zufriedenheit kein dauerhafter Zustand. Wir können nicht dauerhaft zufrieden sein. Unser Leben besteht aus Höhen und Tiefen, wir leben nun mal in der Dualität. 😉

Genau deshalb ist Unzufriedenheit auch ein Antrieb. Denn bist Du unzufrieden, hast Du Wünsche, Sehnsüchte und möchtest Dein Leben verändern. Selbst wenn Du Deine Wünsche und Sehnsüchte erfüllst, werden bald neue hinzukommen. Und das ist vollkommen in Ordnung.

Du kannst Dich auch fragen, welchen Nutzen Deine Unzufriedenheit für Dich hat? Das hört sich vielleicht komisch an, aber es kann sein, dass Du Dich an gewissen Stellen evtl. auch selbst sabotierst und Dir den Weg in die Zufriedenheit blockierst.

Wir können also nicht dauerhaft zufrieden sein und so darf die Unzufriedenheit genauso ihren Platz in unserem Leben haben. Es geht darum ein Gleichgewicht zu finden. Steck nicht gleich den Kopf in den Sand, wenn Du mit einer Situation unzufrieden bist. Du kannst Dich jederzeit neu entscheiden und einen anderen Blickwinkel einnehmen.

Vier Tipps, um deine Unzufriedenheit in Zufriedenheit zu verwandeln:

1. **Entscheide Dich für Zufriedenheit**

Alles beginnt mit einer bewussten Entscheidung! Entscheide Dich ganz bewusst dafür, zufrieden zu sein. Zufriedenheit ist eine Einstellung. Setze Deine Erwartungen nicht zu hoch, sondern nimm Dir kleine Schritte vor, wie Du Deine Zufriedenheit steigern kannst. Sei zufrieden und stolz auf jeden einzelnen Schritt.

1. **Steigere Deine Zufriedenheit**

Wenn Du mit Dir und Deinem Leben zufrieden sein möchtest, solltest Du Dir überlegen, was Dein Leben lebenswert macht? Was gibt Dir Energie? Was lässt Dein Herz höherschlagen? Was machst Du gerne? Mit welchen Menschen bist Du gerne zusammen?

Integriere mehr davon in Deinen Alltag! 😊

1. **Dankbarkeit**

Dankbarkeit ist eines meiner liebsten Tools, nicht nur um meine Zufriedenheitsenergie zu stärken. Lenke Deinen Fokus auf die Dinge in Deinem Leben, die es lebenswert machen. Die schon so sind, wie Du sie Dir vorstellst. Sei dankbar für die kleinen und die großen Dinge in Deinem Leben. Dankbarkeit lenkt Deine Energie automatisch von Deiner Unzufriedenheit hin zur Zufriedenheit, denn Deine Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit. Also entscheide Dich bewusst, worauf Du Deine Aufmerksamkeit legst!

1. **Hör auf Dich zu vergleichen**

Eine meiner größten Herausforderungen... Über so viele Jahre gab es da diesen Teil in mir, der sich mit anderen verglichen hat. Insta & Co haben diesen Teil kräftig gefüttert und ich fühlte mich immer schlechter und wurde unzufriedener mit mir und meinem Leben. Ich brauchte einige Zeit, bis ich das erkannt und gespürt habe, was eigentlich in mir passiert, wenn ich mir “tolle” Fotos auf Insta oder “inspirierende” Videos auf Youtube anschaute.

Deshalb ist mir dieser Punkt auch so wichtig! Bitte hinterfrage Dich bewusst, was Du in diesen Momenten suchst? Welchen Teil in Dir Du in diesem Moment befriedigst? Was soll es Dir geben? Was macht es mit Dir? Tut es Dir (wirklich) gut?

Social Media lädt uns dazu ein, uns mit anderen zu vergleichen. Uns wird suggeriert, dass die Anderen “das perfekte Leben” haben. Das dieses Bild jedoch niemals der Wahrheit entspricht, sehen wir oft nicht.

*“Der Vergleich ist es Glückes Tod”*

Und das gilt auch für die Zufriedenheit. Sobald Du Dich vergleichst, machst Du Dich klein. Dein Energielevel sinkt. Du fühlst dich schlecht, nicht gut genug. Du bist in der Opferhaltung. Du gerätst in eine Abwärtsspirale.

Wenn auch Du dazu neigst Dich zu vergleichen, dann verordne Dir doch einfach mal eine 6-wöchige Social Media Pause und schau was sich verändert. 😉

Ganz nebenbei bekommst Du so ganz viel Zeit geschenkt, die Du für die Dinge nutzen kannst, die Dich am Abend *zufrieden* lächelnd einschlafen lassen.

Du möchtest zufriedener sein? Du möchtest Deine Unzufriedenheit kennenlernen und ihre vielleicht noch versteckte Botschaft entschlüsseln?

Ich begleite Dich gerne auf Deinem Weg in Dein zufriedenes Leben!

Und denk immer daran: Du darfst zufrieden sein!

Von Seele zu Seele

Sarah