



LOL. MEHR VOM LEBEN

DAS BUCHMAGAZIN FÜR RATGEBERLITERATUR

ARBEITEN

GENIEßEN

LEBEN

LIEBEN

[Startseite](#) > [Genießen](#) > [Selbstverwirklichung: Tu' es einfach!](#)

Selbstverwirklichung: Tu' es einfach!

© 13. Dezember 2016 [Christiane K.](#) [Genießen](#) 0

FINDE DEIN GLÜCK IM JETZT UND HIER

Work-Life-Balance, Vereinbarkeit von Familie und Karriere und ein achtsamer Umgang mit sich und den Lieben: Die Erwartungen an ein gutes Leben sind groß. Hier findest du Lektüre, die dir eine Unterstützung dabei sind, deine eigene Stimme wieder zu hören und zum Klingen zu bringen. Der Ratgeber als Inspiration für ein Leben ohne Leistungsdruck, als kleine Lebenshilfe, um das Ziel vor Augen nicht zu verlieren - schmökere in den aktuellen Leseempfehlungen und finde deinen neuen Begleiter für ein erfülltes Leben.

SCHAU VORBEI



Nun geht das Jahr 2016 dahin und viele Menschen schauen motiviert in das neue Jahr. 2017 wird abgenommen, mit dem Rauchen aufgehört, der langweilige Job durch eine neue Herausforderung ersetzt und endlich mehr Zeit für das Reisen eingeplant. Jetzt aber wirklich! Raus aus dem Durchschnittsglück und hin zur Selbstverwirklichung!



Durchschnittsglück – nicht ganz (un)glücklich

Alles anders machen als wie bisher – wie oft nehmen wir uns das vor, besonders am Jahresende? Zu oft. Zumeist bleibt es aber bei der guten Absicht. Denn dann kommen doch wieder Zweifel. Der eine macht sich nicht selbstständig, weil er die finanziellen Risiken scheut. Die andere will seit jeher Klavier spielen lernen, traut sich aber nicht, aus Angst, es nicht hinzubekommen. Wir verharren in unseren Gewohnheiten, Beziehungen und letztendlich auch unserem Denken. Markus Jotzo nennt das den Zustand des Durchschnittsglücks. „Menschen, die im Durchschnittsglück angekommen sind, schauen sich um und haben das Gefühl: »Eigentlich habe ich keinen Grund, mich zu beklagen. Eigentlich geht es mir gut. Warum bin ich nicht glücklich?«“, erklärt der Trainer und Motivationscoach. Das Problem: Die Unglücklichen möchten „Einheits-Erwartungen“ entsprechen.

Etwas wagen ist halb gewonnen

Alle wollen im Urlaub fremde Länder erkunden und bei Facebook Beweisbilder posten. Jeder der etwas auf sich hält, trinkt Smoothies zum Frühstück. Wer glücklich sein will, der macht Yoga. Gibt es solche Einheits-Glücksrezepte? Was für den einen die größte Erfüllung ist, ist für den anderen reine Zeitverschwendung. Zur Selbstverwirklichung gehört es deshalb, seinen eigenen Weg zum Glück zu suchen und zu finden. Und der kann fernab von dem

DEINE THEMEN

AB IN DIE DERTSCHI

ACHTSAMKEIT CALM

DIGITAL DETOX

ERZIEHUNGSRATGEBER

FAMILIENBUCH

FAMILIENGESCHICHTEN

GLÜCK

GLÜCKLICH WERDEN

JESPER JUUL

JOHANNES LAUTERBACH

KATHARINA MAEHRLEIN

KONSUMKRITIK

KONSUMKRITIK BUCH

LEBENSFREUDE

LEBENS RATGEBER

LEITWÖLFE JESPER JUUL

MEDITATION

MINIMALISMUS

MINIMALISMUS LEBEN

MINIMALISMUS RATGEBER

MUTTERGLÜCKLÜGE

MUTTERGLÜCKLÜGE SARAH FISCHI

RALPH CASPERS

liegen, was unsere Familie und andere Menschen um uns herum erwarten. Der Bankangestellte mit einem sehr guten Einkommen kann sich scheinbar alles leisten: ein geräumiges Haus, Autos, Urlaub und eine rundum zufriedene Familie. Vielleicht möchte er aber viel lieber seine eigene Bar aufmachen und seinen Gästen selbstkreierte Drinks mixen? Klingt verrückt, kann aber so sein. Wer würde eine sichere Karriere aufgeben, um seinen Traum wahr werden zu lassen? Was hält uns davon ab?

Vor was wir Angst haben

„Unser Leben ist nichts anderes als die Summe der Entscheidungen, die wir in der Vergangenheit getroffen haben“, so Coach Markus Jotzo, „oder nicht getroffen haben.“ Wenn wir bemerken, dass uns etwas zu unserem Glück fehlt, dann liegt es an uns selbst, etwas daran zu ändern. Was uns dabei oft im Weg steht, ist die Angst. In seinem Ratgeber „Die Unendlich-Stolz-Formel – Tu, was du nicht kannst“ zeigt Markus Jotzo, wie wir kleine und große Schritte zur Selbstverwirklichung machen. Die wichtigste Regel lautet: Handeln! Die eigenen Pläne nicht auf das nächste Leben verschieben, sondern aktiv werden, sich mit der Situation auseinandersetzen. Was möchte ich? Wie kann ich meinen Plan umsetzen? Was hält mich zurück und wie kann ich scheinbare Barrieren aus dem Weg räumen?

RALPH CASPERS AB IN DIE DERTSCHE

RATGEBER GLÜCK

RESILIENZ

SELBSTBESTIMMT LEBEN

SELBSTLIEBE

SELBSTVERWIRKLICHUNG

SINA TRINKWALDER

SINA TRINKWALDER FAIRARSCHEIT

SOUL@WORK

STARK WIE BAMBUS INITIATIVE

STRESS STRESS ABBAUEN

STRESSMANAGEMENT

SUPPEN DETOX

TARA STILES

TARA STILES KOCHBUCH

TARA STILES YOGA

ULRICH STRUNZ YOGA

YOGA KOCHBUCH

ZIELE ERREICHEN

Selbstverwirklichung fängt mit Selbstbewusstsein an

Es zeigt sich zumeist sehr schnell, dass dem eigenen Glück gar nicht so viel im Weg steht – es kommt zumeist auf die innere Einstellung an. Wer also 2017 etwas anders machen will, der sollte etwas tun, was er bisher nie wagte. Was kann schon schlimmes passieren? Wer vom Partner verlassen wird, weil er sich die blonde Mähne durch einen Kurzhaarschnitt ersetzen lässt, der hatte definitiv den

falschen Partner. Wer gründet und damit scheitert, der fängt halt von vorn an. Und wer im nächsten Jahr endlich die letzten fünf Kilo zum Traumgewicht abnehmen möchte und an der Waage scheitert, kann schon stolz sein, sich überhaupt auf den Weg gemacht zu haben.

Das Buch zur Selbstverwirklichung:

Markus Jotzo: Die Unendlich-Stolz-Formel – Tu, was du nicht kannst
Wiley-VCH, Weinheim 2016, 210 Seiten.

ISBN: **978-3-527-50886-0**



SELBSTVERWIRKLICHUNG

ÄHNLICHE ARTIKEL

Selbstverwirklichung: Mit Ausdauer zum Erfolg

[IMPRESSUM](#)

[DATENSCHUTZ](#)

[HOME](#)

Copyright © 2019 | MH Magazine WordPress Theme by MH Themes