

# ZUFRIEDENHEIT: WUNSCH ODER WIRKLICHKEIT?

**Frage:** 45 a; kann man Zufriedenheit messen? Ich glaube, daß ich durch die volle Konzentration auf materielle Werte immer unzufriedener geworden bin. In den letzten 20 Jahren ging es mir beruflich und familiär immer besser. Ich glaube daß ich dabei immer egoistischer geworden bin. Mir ist die Freude an den alltäglichen kleinen Dingen verloren gegangen. Ich habe Angst aufgrund meines Gemütszustandes irgendwann eine schwere körperliche Erkrankung oder eine Depression zu erleiden.

*»Zufriedenheit bringt auch in der Armut Glück;  
Unzufriedenheit ist Armut, auch im Glück.«*

Zitat Konfuzius

(551 - 479 v. Chr.) chinesischer Philosoph

**Antwort:** Positive Emotionen können uns genauso beeinflussen wie negative. Sie geben uns Kraft und unterstützen unsere Gesundheit. Beurteile Dich selber. Das Ergebnis des Fragebogens gibt Dir Anregungen, wie Du die innere Zufriedenheit steigern kannst. Der Begriff der Lebenszufriedenheit ist ein sehr weitläufiger. Er beinhaltet subjektives Wohlbefinden und Lebensqualität mit all den individuellen Unterschieden. Wir sollten uns fragen, was bisher für uns wichtig war und was wir in Zukunft für wichtig halten. Wie wichtig sind mir Gesundheit, Arbeit und Beruf, die finanzielle Lage, meine Freizeit, Ehe und Partnerschaft, Beziehungen zu mir nahestehenden Menschen, Freunde, Bekannte, Verwandte, die eigene Person, Sexualität, meine Wohnung, meine Umgebung und die Umwelt? Wir sollten uns vermutlich weniger vergleichend anstrengen, um Glück und Freude und all die anderen positiven Emotionen im Verhältnis zu anderen Menschen zu messen. Indem wir jeden Tag versuchen, diesen wertvollen Empfindungen Platz, Raum und Zeit zu schenken, schaffen wir die Voraussetzungen für Zufriedenheit. Wie viel uns diese Emotionen bedeuten, hängt ganz stark vom Bezug zu uns selber ab. „Gut ist gut genug“, darin dürfen wir uns täglich üben. Vor allem im Umgang mit uns selber brauchen wir tägliches Training. Wahrscheinlich leben wir dadurch gesünder, erreichen psychische Stabilität und sind fähig wichtige soziale Beziehungen zu leben und aufrecht zu halten.

„Einmal am Tag schwitzen, einmal am Tag Hunger haben, einmal am Tag körperlich und/oder geistig müde sein“, dies in knappen Worten zusammengefasst die Lebensweisheit vom bekannten Kräuterpfarrer Josef Weidinger. Auf das Wesen(tliche) kommt es an, also auf unseren Charakter und unser innerliches Gefühl. Was wir selber beeinflussen und gestalten können, sollte uns beschäftigen.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

## Fragebogen zur Zufriedenheit

Ich bin (Ergebnis 1)

Ich möchte sein (Ergebnis 2)

- |                        |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • attraktiv (reizvoll) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • tonangebend            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ansprechend          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • bestimmt               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • gefragt              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • gründlich              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • interessant          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • kreativ                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • phantasievoll        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • mitfühlend             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • gutaussehend         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • beherrscht             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • praktisch veranlagt  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • unvoreingenommen       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • klug                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • aktiv                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • freundlich           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • intelligent            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • gelassen             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • charmant               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • vertrauensvoll       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • ordentlich             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • redegewandt          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • unterhaltsam           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • schlagfertig         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • verlässlich            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • tolerant             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • ehrgeizig              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ehrlich              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • vielseitig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • warmherzig           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • leistungsorientiert    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • verzeihend           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • energiegeladent        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • aufgeschlossen       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • ausdauernd             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • kontaktfreudig       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • anpassungsfähig        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • gesellig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • sensibel               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • offen                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • hilfsbereit            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • überzeugend          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • begabt                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • fürsorglich          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • geistreich             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • leidenschaftlich     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • einzigartig            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • liebevoll            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • stolz auf mich         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • humorvoll            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • friedvoll              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • liebenswürdig        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • unternehmenslustig     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • einfühlsam           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • gewinnend              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • begeisterungsfähig   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • gerecht                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • gewissenhaft         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • voller Selbstvertrauen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • geduldig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • hoffnungsvoll          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • willensstark         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • großzügig              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • unabhängig           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • verständnisvoll        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • charakterstark       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • optimistisch           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • entschlossenfreudig  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | • tatkräftig             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### AUSWERTUNG

Dieser Fragebogen zeigt, ob Dein aktuelles Selbstbild Deinem Wunschbild entspricht.

**Schritt 1:**  Beurteile wie du dich derzeit siehst. Bewerte, wie Du glaubst zu sein.

**Schritt 2:**  Entscheide, wie Du ab jetzt sein und wie Du fühlen möchtest.

**Schritt 3:** Ermittle den **Zufriedenheitsfaktor** (Ergebnis 1  durch Ergebnis 2  dividieren) x 100 (Bsp. 30 : 60 = 0,5 x 100 = 50%)

### PUNKTZAHL

**100 %:** Du bist sehr zufrieden mit Dir und Deinem Leben. Wenn nicht, gibt es eine Eigenschaft, die Dir sehr fehlt. Du solltest dich um sie bemühen.

**50- 99% Punkte:** Es gibt Unterschiede zwischen den Wunschwerten und dem was Du fühlst. Trotzdem bist Du relativ zufrieden, vor allem wenn es gelingt, Dir einige Wunschwerte zumindest zum Teil anzueignen.

**35-49%:** Du lebst vermutlich nicht in Einklang mit Dir selbst. Wovor hast Du Angst? Es kann nichts passieren, wenn Du was änderst! Probiere es aus! Es kann sich zum Besseren ändern.

**1-34%:** Die Zufriedenheit ist sehr gering! Bewertest Du dich zu streng? Frage einmal Deine Freunde! Hast Du dich bisher sehr wenig mit Dir selbst beschäftigt? Probiere es nochmals!

Die Fragebögen zu den jeweiligen Themen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.