

Freudlose Tätigkeiten im Alltag

In dieser Übung geht es um Tätigkeiten und Bereiche des Lebens, die dir wenig Freude machen. Es gibt manchmal Dinge, auf die wir nicht so Lust haben, die keine Freude machen oder uns sogar richtig nerven, anöden, langweilen, stressen oder traurig machen.

Das Schöne ist: Wir haben unser Leben selbst in der Hand und können für uns entscheiden, wie wir es gestalten möchten. Umso mehr wir in die Selbstverantwortung kommen und merken, dass wir viel mehr verändern und nach unserem Wunsch gestalten können, als wir meinen, desto freudvoller kann das Leben werden – auch in scheinbar freudlosen Tätigkeiten.

Dabei soll dir diese Aufgabe helfen. Du kannst hier bewusst entscheiden, was du machen magst und was nicht und wie du die Dinge, die dir nicht so viel Freude machen, schöner gestalten oder dir deine Bedürfnisse auf andere Weise erfüllen kannst.

Dafür kannst du zunächst auf der nächsten Seite eintragen, was du gar nicht gerne machst, was du aber momentan trotzdem irgendwie tust. Das kann von Arbeit bis zu Haushalt, Kleidung, Hobbys oder Umgang mit anderen Menschen reichen. Was auch immer dir einfällt, was dir wenig bis keine Freude macht.

Auf den nächsten Seiten kannst du dann jeweils eine Tätigkeit genauer anschauen, auf die du keine Lust hast, und für dich prüfen, wie du weiter damit verfahren magst. Unsere Fragen sollen dir helfen, besser zu verstehen, warum du diese Tätigkeit machst, ob du sie so weitermachen magst, was dich genau stört und wie du etwas daran ändern kannst.

Ich wünsche dir viel Spaß beim bewussteren Gestalten deiner weniger freudvollen Tätigkeiten im Leben!

Was macht mir in meinem Leben keine oder wenig Freude?

Reflexion von etwas, das mir keine Freude macht

Das hier macht mir keine / wenig Freude in meinem Leben:

Welche Aspekte/Tätigkeiten/Umstände sind es genau, die mich stören? Ist es alles davon oder sind es einzelne Teile, die mir nicht gefallen? Was genau stört mich oder verhindert die Freude?

Welche Bedürfnisse kommen bei dem, was mich daran so stört, zu kurz?

Warum habe ich es trotzdem in meinem Leben? Was erfüllt mir das? Was ist daran wichtig? Welche wesentlichen Bedürfnisse erfüllen sich dadurch?

Du kannst jederzeit frei wählen, wie du dein Leben gestaltest. Daher frage dich nun:

Lohnt es sich, das weiter so zu machen? Ja ☐ Nein ☐

Wenn nein:

Was wäre eine geeignete Alternative? Wie kann ich die Bedürfnisse, um die es mir dabei geht, anders erfüllen?

Wenn ja:

Kann ich etwas an den Teilen, die mich stören, ändern? Ja ☐ Nein ☐

Ich lade dich ein, hier besonders genau nachzudenken. Kannst du etwas verändern? Vielleicht einige Kleinigkeiten, Modalitäten, Umstände, Aspekte?

Wenn ja:

Was würde es mir angenehmer machen? Wie kann ich mir die Bedürfnisse, die es nicht erfüllt, vielleicht innerhalb dieser Tätigkeit erfüllter gestalten? Was würde mich unterstützen?

Wenn nein (oder auch, wenn du noch zusätzlich mehr davon in deinem Leben haben magst):

Wie kann ich mir diese Bedürfnisse im Alltag mehr erfüllen? Wie kann ich sozusagen in meinem restlichen Leben dafür sorgen, dass diese Bedürfnisse erfüllter sind? Vielleicht auch in diese Tätigkeit oder diesen Bereich, der mir nicht gefällt, herum? (z. B. mir vorher und nachher etwa gönnen, genug Pausen nehmen usw.)

In beiden Fällen:

Mache dir auch bewusst, was es dir trotzdem in deinem Leben erfüllt. Welche Gedanken könnten dich dabei unterstützen, es anders zu bewerten und die Vorteile zu sehen, vielleicht sogar dankbar für diesen Teil deines Lebens zu sein?
