

In unserer neuen Serie verrät uns Su Busson ihre 10 besten Glücksrezepte. Diesmal: **Neues ausprobieren.**

Gewohnheiten schenken Sicherheit und Stabilität. Wenn wir nicht aufpassen, werden wir allerdings schnell zu Gewohnheitstieren und der ALLTAG zum Einheitsbrei. Neues auszuprobieren und für Abwechslung zu sorgen, bringt wieder neuen Schwung ins Leben.

Menschen sind Gewohnheitstiere. Immer dieselben Wege gehen, am selben Schreibtischplatz sitzen, dieselben Lokale besuchen, dieselbe Sitzordnung beim Essen oder dieselbe Schlafseite im Bett benutzen. Das immer Wiederkehrende gibt Halt und Sicherheit und deckt somit ein menschliches Grundbedürfnis. Routinen vereinfachen außerdem vieles. Wir müssen nicht jedes Mal nachdenken, wir tun einfach, was wir immer tun. Quasi im Autopilot-Modus. Oder wie es der Philosoph Gerd B. Achenbach ausdrückt: „Routinen sind der Schlaf des Denkens.“

Neues ausprobieren



KOLUMNE

Wenn du etwas haben willst, das du noch nie gehabt hast, musst du etwas tun, das du noch nie getan hast. Nossrat Peseschkian

ROUTINEN DURCHBRECHEN

Wenn Sie merken, dass Ihr Leben zu eintönig wird, dann beginnen Sie einfach damit, Ihre Alltagsroutine leicht zu verändern. Putzen Sie beispielsweise mit der linken Hand die Zähne, wählen Sie einen anderen Nachhauseweg, tauschen Sie einmal die Bettseite oder Ihren Essplatz, stellen Sie Ihre Möbel um oder lesen Sie eine andere Zeitschrift als üblich. Mit Sicherheit wird sich Ihr Leben gleich etwas anders, frischer anfühlen.

NEUES UNTERNEHMEN

Bauen Sie regelmäßig Neues in Ihren Alltag ein. Kochen Sie etwas Ungewohntes, essen Sie etwas, das Sie noch nie gegessen haben, oder testen Sie ein neues Restaurant. Besuchen Sie eine aktuelle Ausstellung oder ein Open-Air-Konzert. Probieren Sie eine neue Sportart oder fahren Sie an einen Ort, an dem Sie noch nie gewesen sind. Vielleicht haben Sie ja schon lange vor, etwas auszuprobieren oder anzufangen. Dann warten Sie nicht länger damit. Wann, wenn nicht jetzt, ist der richtige Zeitpunkt?

MEHR SPONTANERHEIT INS LEBEN BRINGEN

Erlauben Sie sich außerdem, öfter spontan aus Ihrem üblichen Alltagstrott auszubrechen und ungeplant etwas zu unternehmen. Statt immer vernünftig zu sein, sagen Sie sich: „Das mach ich jetzt einfach!“ Das können auch Kleinigkeiten sein wie ein spontaner Kaffeehausbesuch, ein kleiner Spaziergang im Grünen nach der Arbeit oder ein Treffen mit Freunden.

SCHREIBEN SIE IHRE BUCKET LIST

Eine sehr hilfreiche Übung, um auf Ideen für neue Erlebnisse zu kommen,

ist das Schreiben einer sogenannten Bucket List. Weltbekannt wurde der Begriff durch den Film „Das Beste kommt zum Schluss“ mit Morgan Freeman und Jack Nicholson. Es ist eine Liste mit Dingen, die Sie unbedingt noch tun wollen, bevor Sie den Löffel abgeben („kick the bucket“). Auf Ihre Bucket List können Sie alles schreiben, was Ihnen einfällt – egal wie ausgefallen, verrückt oder unmöglich es zu sein scheint. Alles ist erlaubt, wonach sich Ihr Herz sehnt. Wenn die Liste fertig ist, können Sie immer noch realistisch sein und mit den Punkten beginnen, die sich leicht verwirklichen lassen.

Und? Was werden Sie nächste Woche Ungewohntes oder Neues tun? In jedem Fall wünsche ich Ihnen viel Spaß dabei!



SU BUSSON

Su ist Life-Coach & Autorin. Sie unterstützt Menschen dabei, authentisch zu sein, mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben zu bringen und die eigenen Herzenswünsche und Ziele erfolgreich zu verwirklichen. www.beyourbestat.com

Die Deo-Serie von Garnier Mineral: Der passende Deo-Schutz für jeden!



Clean Sensation

InvisiDry

InvisiCalm



UltraDry

Invisible Black and White

Illustration: Maria Riban

