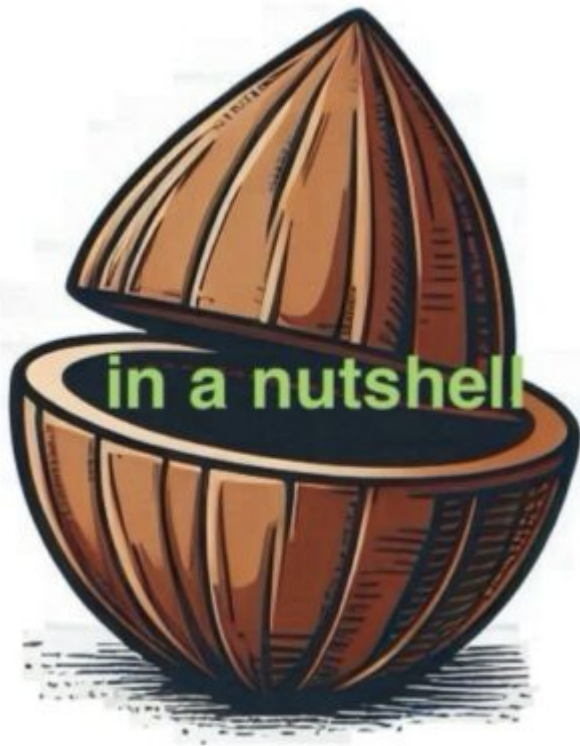




Wir können zu grossen Teilen selbst bestimmen, ob wir gesund bleiben und wie wir altern!

Was unterscheidet denn Menschen, die im Alter von 60 bis 80 zufrieden und gesund sind (*Happy-Well*) von den traurigen Kranken (*Sad-Sick*)

(Studie: George E. Vaillant et. al.: Aging Well)

Sieben Faktoren sind wichtig:

Tabakabstinenz („wahrscheinlich der wichtigste Faktor!“),
gesundes Gewicht / gesunde Ernährung,
wenig Alkohol,
regelmässige Bewegung,
solide Liebesbeziehung,
erwachsener Umgang mit emotionalen Konflikten und Stress,
lange und gute Ausbildung (sich ein Leben lang wundern!),
nicht aber Geld/Vermögen und auch nicht die Gene!

Gesund zu leben, zahlt sich aus

Eine gesunde Lebensweise senkt das Risiko für chronische Krankheiten noch deutlicher als bislang vermutet:

Wer **noch nie geraucht hat, viel Obst, Gemüse und dafür wenig Fleisch isst, kein massives Übergewicht hat und sich pro Woche mehr als drei Stunden bewegt**, reduziert im Vergleich zu Menschen mit gegenteiligem Verhalten sein Erkrankungsrisiko um 80 Prozent. (Langzeitstudie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung mit mehr als 25'000 Teilnehmern, 2009).

Im Einzelnen sinken bei einer derart bewussten Lebensweise das Diabetes-Risiko um 93 Prozent und die Gefahr eines Herzinfarkts um 81 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, vermindert sich immer noch um die Hälfte und das Krebsrisiko um 36 Prozent.

Wer einen BMI unter 30 aufweist, vermindert allein dadurch sein Risiko für chronische Krankheiten um mehr als die Hälfte. Wer darüber hinaus auch in seinem Leben noch nie geraucht hat, senkt die Gefahr, chronisch zu erkranken, sogar um 70 Prozent. Aber auch Raucher und Ex-Raucher können ihr Risiko durch eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und ein normales Körpergewicht um bis zu 70 Prozent senken.

Eigene Einschätzung Ihres Gesundheitsverhaltens

Sie finden hier eine Sammlung von Aspekten, die Sie anregt, über Ihr Verhalten und Ihre Lebensführung nachzudenken.

[Gefühle und Gedanken](#) | [Kreativität](#) | [Entspannung/Schlaf](#) | [Erholung im Urlaub](#) | [körperliche Aktivität](#) | [körperliche Fürsorge](#) | [Ernährung](#) | [Produktivität/Arbeit](#) | [Wohnen](#) | [Beziehung](#) | [Umweltbewusstsein](#) | [soziales Interesse](#) | [Lebenszufriedenheit](#) | [speziell für Männer](#) | [speziell für Lehrer/Betriebsleiter/Politiker](#) | [speziell für Kinder](#)

1. Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen und Gedanken

- Zuerst einmal ist mir klar, dass meine Gedanken meine Gefühle beeinflussen und somit massgeblich mein Verhalten, wenn ich es zulasse.
- Gedanken sind erst einmal nur Gedanken und keine Fakten! [Nicht was wir](#)

denken ist das Problem, sondern wie wir unsere Gedanken beurteilen.

- Kann ich wahrnehmen, welche Gedanken und Gefühle mir gut tun – und kann ich dann bewusst wählen, diese zuzulassen.
- Was ist meine Strategie, wenn ich mich schlecht fühle?
- Meist ist mir bewusst, was ich gerade fühle und empfinde.
- Wenn ich mit etwas nicht einverstanden bin, kann ich dies ausdrücken.
- Ich fühle mich frei, anderen meine Gefühle mitzuteilen.
- Für mich ist es in Ordnung, sowohl heiter und fröhlich als auch ängstlich, traurig und ärgerlich zu sein.
- Ich kann anderen verständlich machen, was ich empfinde.
- Es beunruhigt mich nicht, wenn ich manchmal auch heftige Gefühle habe.
- Ich freue mich über Zuwendung, Anerkennung und Lob von anderen.
- Wenn ich traurig bin, gestatte ich es mir, zu weinen.
- Ich nehme es wahr, wenn andere bedrückt sind.
- Meine Ansichten und Interessen kann ich auch Menschen gegenüber vertreten, die sehr sicher auftreten.
- Ich kann Sexualität und Intimität genießen.
- Ich kann freundlich zu Mitmenschen sein – auch geben/schenken ohne eine Gegenleistung zu erwarten, einfach so ([zu Kindness hier weiterlesen](#)).
- Wenn ich Hilfe brauche, suche ich sie bei Freunden oder Fachleuten.
- Für mich haben Gefühle eine Bedeutung, auch wenn sie mich manchmal daran hindern, die Dinge „nüchtern“ zu betrachten.
- Wenn ich ärgerlich oder zornig bin, fresse ich das nicht in mich hinein, sondern drücke meine Gefühle aus. Dies kann auch bedeuten, dass ich in mich gehe und erkenne, [aus welchen Glaubenssätzen](#) und Kernüberzeugungen diese Gefühle kommen.
- Ich weiche Auseinandersetzungen nicht „um des Friedens willen“ aus.
- Ich kann mich in schwierigen Lebenssituationen nachsichtig behandeln.

2. Kreativität und Ausdrucksfähigkeit

- Ich habe Freude daran, mich durch Kunst, Tanz, Musik, Theaterspielen, usw. auszudrücken.
- Ich habe Freude daran, täglich einige Zeit ohne Planung oder Strukturierung zu verbringen. Auch das mobile Internet ist dann nicht verfügbar (Smartphones, Tablets...)!
- Ich habe oft Ideen und Einfälle, die aus mir selber kommen, in denen ich nichts nachahme.

- Es macht mir Spass, mich manchmal mit ungewöhnlichen Ideen zu beschäftigen und sie mit anderen auszutauschen.
- Ich interessiere mich für meine Träume und für das, was sie mir sagen.

3. Entspannung, Schlaf

- Ich fühle mich selten müde oder ausgelaugt (ausser nach einer anstrengenden Arbeit – und vor dem Bettgehen).
- Ich schlafe nachts leicht ein (in 10 bis 15 Minuten).
- Ich bekomme meist genug Schlaf, d.h. morgens stehe ich gut auf und bin vormittags nicht müde.
- Wenn ich aufgeweckt werde, fällt es mir meistens leicht, wieder einzuschlafen. Es gibt Zeiten, in denen ich gerne allein sein mag.
- Wenn es keine Möglichkeit gibt, Probleme sofort zu lösen, kann ich sie auch ruhen lassen.
- Mindestens 15 bis 20 Minuten täglich meditiere ich oder versuche, mich zu zentrieren.
- Ich verwöhne mich (ohne mich dafür schuldig zu fühlen), zum Beispiel durch Massagen, Nichtstun.
- In meinem Alltag pflege ich ein Gleichgewicht zwischen Kontakt und Rückzug. Dabei meint Rückzug: Entspannung, Nichts-Tun und keine Füll-Aktivitäten, wie [Blick in mein Smartphone](#),...
- Hierzu: Beherrsche ich das Internet (v.a. Social Medias) oder beherrscht es mich? Weiterlesen zu [Digital-Detox...](#) und wie [fehlende Achtsamkeit unsere Gedächtnisleistung schmälert](#).
- Damit zusammenhängend, arbeite ich auch nur 30 bis 40 Stunden pro Woche und benötige deshalb weniger Geld für Konsum und Luxus (Mehr dazu [hier in diesem Blog!](#)).
- Im Winter schlafe ich etwas mehr und im Sommer weniger – und richte meinen Arbeitstag demgemäss ein: Mehr hier: www.dr-walser.ch/saisongerecht-leben/

Mehr zu Entspannungsmethoden/Meditation hier >>>

www.dr-walser.ch/entspannung/

4. Erholung im Urlaub

- Ehe ich eine Auszeit oder einen Urlaub plane, frage ich mich, wovon ich mich erhole. Grundsätzlich gilt: Kontrasterfahrungen sind wichtig! Wenn Du ständig

in der Öffentlichkeit stehen und mit vielen wechselnden Menschen in Kontakt bist, brauchst Du Zeiten, in denen Du dich von der Welt zurückziehen und mal allein sein kannst. Wer in einem sozialen Beruf tätig ist, ständig für andere da ist, steht nach Möglichkeit in Urlaubszeiten selbst im Mittelpunkt und lässt sich „bedienen“. Wer ständig freundlich zu Kunden sein muss, sucht seine Erholung wohl besser nicht in Gruppen.

Fernreisen mit Zeitverschiebung bringen Anregung. Erholung bieten sie schon allein deshalb wenig, weil der Körper einige Tage benötigt, um sich an die Zeitverschiebung zu gewöhnen. Ich plane dafür genügend Zeit ein.

- Ich mache mehrere, gut übers Jahr verteilte Urlaubstage, da sie sinnvoller sind als der grosse mehrwöchige Urlaub am Stück.
- Ich habe nicht zu grosse Erwartungen an den Urlaub. Es ist mir bewusst, dass der Erholungseffekt nach den Ferien nicht lange anhält. Spätestens nach vier Wochen ist er verschwunden.
- Es ist mir auch bewusst, dass „faul sein“ erlaubt ist. Die Balance zwischen Entspannung und Bewegung ist wichtig. Durch sportliche Betätigung werden Spannungen abgebaut und man erlebt sich als kompetent. Dies ist eine gute Voraussetzung für die Regeneration. Nicht nur im Urlaub die Joggingsschuhe anziehen oder den Tennisschläger schwingen. Die beste Erholung garantiert die regelmässige, in den Alltag integrierte Bewegung.
- Ich kann im Urlaub schnell von der Arbeit abschalten und die Arbeit gedanklich hinter mich lassen. Ich kann Abstand gewinnen und mich innerlich freimachen.
- Ich mache im Urlaub auch *Mastery-Erfahrungen*, also körperliche oder intellektuelle Herausforderungen, wie einen Berg besteigen, eine Fremdsprache lernen oder einen See durchschwimmen.
- Ich kann in meiner Freizeit frei wählen, wann und wie ich etwas mache, das mir Freude bereitet.

Mehr zu Entspannungsmethoden hier >>> www.dr-walser.ch/entspannung/

5. Körperliche Aktivität

- Ich habe in den letzten zwei Jahren sportlich etwas Neues gelernt oder begonnen.
- Ich steige häufig Treppen, statt den Lift zu benutzen.
- Meine täglichen Aktivitäten schliessen mittlere Anstrengungen ein (z.B. Betreuung kleiner Kinder, Arbeiten im Haushalt, Gartenpflege, Fusswege während der Arbeit...).

- Meine täglichen Aktivitäten enthalten zeitweise auch schwere körperliche Arbeiten (z.B. Transport, Tragen schwerer Objekte, landwirtschaftliche Arbeit ...).
- Ich gehe täglich mindestens zwei Kilometer zu Fuss. Dies ist auch in kleineren Etappen mehrmals täglich möglich.
- Mindestens dreimal pro Woche laufe ich 20 Minuten in mässiger und mittlerer Belastung ([mehr](#)).
- Mindestens einmal pro Woche mache ich 15 bis 20 Minuten lang Yoga (oder andere Dehn-, Streck- oder Entspannungsübungen).
- Ich mache fast täglich etwas Gymnastik.
- Ich dusche regelmässig, erst warm, dann kurz kalt.
- Ich gehe ein- oder zweimal im Monat in die Sauna.
- Häufig geniesse ich sexuelle Aktivitäten mit mir oder anderen.

6. Körperliche Fürsorge

- **Ich rauche nicht!** (= die wohl wichtigste Gesundheitsmassnahme überhaupt!)
- Ich reinige meine Zähne regelmässig (mindestens zweimal pro Tag und einmal länger und mit Interdentalbürstchen).
- Ich Sorge dafür, dass ich mich so wenig wie möglich Abgase, chemische Dämpfe und Lärm aussetze.
- Ich nehme Änderungen in meinem körperlichen, seelischen und geistigen Befinden bewusst wahr und suche fachliche Hilfe bei auffälligen Änderungen.
- Ich nehme sehr selten Medikamente oder Drogen. Ich trinke auch nicht jeden Tag Alkohol.
- Ich Sorge dafür, dass ich regelmässig ausreichend Schlaf bekomme.
- Ich mag die Berührung durch andere.
- Ich mag andere Menschen berühren, wenn ich das Bedürfnis dazu habe.
- Ich „trainiere“ mein Gehirn (und für „Gehirnjogging“ genügt nicht das Lösen von Kreuzworträtsel oder Sudoku!) mit Musizieren, Tanzen, Meditieren, Lernen von Fremdsprachen, Beschäftigung mit philosophischen Themen, Umgang mit Kindern!
- Ich probiere täglich draussen etwas „Sonne zu tanken“ (siehe hier über den [„Segen der Sonne“](#))

7. Ernährung

- Der grösste Teil meiner Nahrung ist pflanzlichen Ursprungs: Obst, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse (davon 1 Handvoll pro Tag) und Früchte (etwa 2 Handvoll Obst täglich).
- Rohe, ungekochte Nahrung ist nicht die Ausnahme, sondern fester Bestandteil meiner Ernährung.
- Fleisch esse ich höchstens ein- bis zweimal die Woche und achte auf Weidefleisch.
- Ich vermeide soweit wie möglich tierische Fette und ersetze sie durch pflanzliche (hochwertige Öle sind Oliven-, Lein- und Rapsöl).
- Ich esse selten raffinierte Nahrung und achte auf Esswaren im vollwertigen Naturzustand.
- Ich bevorzuge Nahrung ohne chemische Zusätze und achte beim Einkaufen auf die Kennzeichnung von Zusätzen. Als Regel kann gelten, dass ich Esswaren einkaufe, die auch meine Urgrossmutter als Essen erkannt hätte.
- Ich trinke mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit täglich.
- Ich trinke weniger als sechs Tassen Kaffee pro Tag.
- Mein Alkoholkonsum ist niedrig (nicht mehr als ein halber Liter Bier oder ein viertel Liter Wein pro Tag). – mit vielen alkoholfreien Tagen.
- Mein Appetit ist gut (weder zu gering noch zu gross).
- Mein Körpergewicht ist normal („normal“, was ist das?!).
- Ich nehme mir Zeit und Ruhe für meine Mahlzeiten und kaue jeden Bissen ausgiebig. Das Smartphone ist während des Essens nicht auf dem Tisch!
- Ich kann das Essen ohne Schuld- und Reuegefühle lustvoll geniessen.
- Ich mache auch Unterschiede zwischen dem Winter und dem Sommer, indem ich meine Ernährung etwas meinem unterschiedlichen Verhalten anpasse (Mehr dazu hier: www.dr-walser.ch/saisongerecht-leben/)
([Lesen Sie auch dies zum Essen!](#))

8. Produktivität, Arbeit

- Finanziell fühle ich mich sicher.
- Das Einkommen entspricht meiner Leistung.
- Ich habe wenig Angst um meine berufliche Zukunft.
- Mir macht meine Tätigkeit mehrheitlich Spass. Teils bin ich auch im wirklichen Flow.
- Mein Beruf ist meine „Berufung“, d.h. ich kann dabei mindestens die drei

wichtigsten Charakterstärken brauchen (siehe Test dazu hier: charakterstaerken.org).

- Ich fühle mich selten in unangemessener Weise bewertet und kontrolliert.
- Ich arbeite gern mit meinen KollegInnen zusammen.
- Ich verrichte meine Arbeit in einer angenehmen Umgebung.
- Mein Arbeitsplatz gefährdet mich nicht (z.B. durch Chemikalien, giftige Gase, Strahlen, Staub, schlechte Luft, extreme Temperaturen, Lärm, ungesicherte Maschinen, grosse Unfallgefahr).
- Mein Pendelweg zur Arbeit ist kurz – und ich kann (mindestens einen grossen Teil davon) zu Fuss gehen.
- Ich fühle mich selten unter Zeitdruck oder gehetzt.
- Ich fühle mich selten überfordert.
- Ich fühle mich selten unterfordert.
- In meiner Arbeit existieren Qualifizierungsangebote. Ich kann bei meiner Arbeit etwas lernen.
- Ich kann im Betrieb aufsteigen.
- Wenn ich Spannungen mit Vorgesetzten, Kollegen, Untergebenen habe, finden wir meist Lösungsmöglichkeiten.
- Ich kann meine Arbeit in gewissem Umfang selbst einteilen.
- Ich habe genügend Pausen während der Arbeit.
- Ich empfinde meine Arbeit als sinnvoll und anregend. Meine Arbeit ist auch nützlich für die Gesellschaft.
- Ich arbeite maximal 45 Stunden pro Woche (mehr dazu [hier in diesem Blog!](#)).
- Ich arbeite im Winter (späterer Arbeitsbeginn) etwas weniger als im Sommer (Mehr hier: www.dr-walser.ch/saisongerecht-leben/).

zum Thema „Zeit vs. Geld/Arbeit“: >>> walserblog.ch/2017/02/17/zeit-vs-geld/ und hier „Wie viel Lebenszeit kostet mir mein Konsum?“ [hier in diesem Blog!](#)

Zur Arbeit noch der Philosoph Byung-Chul Han: „Es ist vielleicht an der Zeit, über eine Lebensform nachzudenken, in der die Arbeit keine Rolle mehr spielt. Der altchinesische Denker Zhuangzi würde sie „Wandern in Musse“ nennen.“

9. Wohnen

- Ich bin mit meiner Wohnsituation zufrieden.
- Ich fühle mich in meiner Wohnung zu Hause.
- Ich habe das richtige Ausmass von Kontakt zu Mitbewohnern, Nachbarn.

- Ich mag die Strasse und die Umgebung, in der ich wohne.
- Sind meine Nachbarn glückliche Menschen oder wohnen meine Freunde in meiner Nähe? (Die Wahrscheinlichkeit, ebenfalls glücklich zu werden, steigt dank einer zufriedenen Nachbarschaft gemäss eine Studie im British Medical Journal um 35 Prozent).
- Die Wohnbedingungen (Grösse der Wohnung, Grünflächen, frische Luft, ruhige Lage, Geschäfte, Anregungen) sind genau richtig für mich.
- Ich wohne nicht zu weit von meinem Arbeitsort weg (kurze Pendelzeit!).
- Die Landesgegend (und auch das Land) in dem ich wohne gefällt mir.

10. Beziehung

- Ich liebe und habe zärtliche Gefühle zum Menschen mit dem ich zusammenlebe.
 - Ich habe Mitgefühl zu anderen und... zu mir selbst.
 - Mein Lebenspartner ist glücklich und zufrieden. Gemäss Studien ist dies genau so wichtig, wie das eigene Glück und fördert meine eigene Gesundheit – unabhängig davon, wie glücklich ich selbst bin!
 - Mit meinem Partner trage ich Krisen und Konflikt offen und fair aus.
 - Wir sind zueinander selten sarkastisch, zynisch, versteckt und indirekt aggressiv, schroff zurückweisend oder anderweitig scheusslich.
 - Ich und mein Partner können sich das Gefühl geben, den anderen zu verstehen und zu unterstützen. Unsere Beziehung ist auch „Anerkennen von Unterschieden“. Um dieses Unterschiedliche meines Partners zu Erforschen, sind [Fragen \(offene und zirkuläre!\)](#) sehr wichtig.
 - Positive Gefühle wie Lob und Wertschätzung können wir uns gut mitteilen.
 - Negative Gefühle wie Wut und Ärger können ich und mein Partner angemessen äussern.
 - Mein Lebenspartner traut mir persönliche Entwicklungsschritte zu, bekräftigt mich auf dem angestrebten Weg, fordert zu Handlungen heraus und geht auf mich ein.
 - Mein sexuelles Leben ist reich, kreativ und befriedigt mich (>>> [sex/](#))
 - Ich bin gewissenhaft, offen für Neues/ Erfahrungen und auch „sozial verträglich“ (ein netter Mensch...).
- Lesen Sie mehr über diese drei Persönlichkeitsmerkmale, die für die Chancen einer lang dauernden Beziehung wichtig sind: >>>
walserblog.ch/2015/02/14/gewissenhaft-macht-gesund
- Pflegen Sie auch gute (weitere) Freundschaften? Haben Sie einen Freund*in,

dem Sie anvertrauen würden, dass Sie fremd gegangen sind, dass Sie drei Millionen im Lotto gewonnen haben oder dass die eigene Mutter Alkoholikerin war?

- Reservieren Sie einen Abend in der Woche diesen Freundschaften – so wie man ja auch regelmässig schwimmen, joggen oder ins Fitnessstudio geht?
- Man benötigt eine gewisse Selbstachtung und Selbstliebe um offen zu sein für Freundschaften mit anderen. Besitzen Sie dies?
- Können Sie sich darauf einigen, wie Sie Ihre Zeit aufteilen – allein, gemeinsam, mit Freunden und Familie, bei der Arbeit?
- Sind Ihre Tages- und Wochenrhythmen, Ihr Tempo, Ihre Perspektiven auf die Lebenszeit und Ihre Einstellung zur Pünktlichkeit ähnlich oder ergänzen sie sich so, dass Sie die gemeinsame Zeit geniessen und die Herausforderungen des Lebens meistern können?

11. Umweltbewusstsein

- Ich konsumiere so wenig wie möglich! („Wie viel Lebenszeit kostet mir mein Konsum?“ [hier in diesem Blog!](#)).
- Ich versuche, die Verschwendung von Energie sowohl zu Hause als auch im beruflichen Bereich zu vermeiden.
- Mir ist bewusst, dass die Regenwälder im Amazonas abgeholzt und verbrannt werden, da dort Rinder weiden werden, die v.a. wir in Europa (und China) essen. Zudem wird das Soja und Mais, das dort angebaut wird in grossen Mengen zu uns exportiert (für Futter unserer Tiere)!
Weniger Fleisch essen zeugt also auch von Umweltbewusstsein.
Ebenfalls bevorzugen von saisonalen und regionalen Esswaren.
Ich werfe möglichst wenig Essen weg!
- Ich benutze ungiftige, abbaubare Reinigungsmittel.
- Ich benutze soweit wie möglich öffentliche Verkehrsmittel – oder gehe zu Fuss oder mit dem Fahrrad.
- Ich Sorge für die Weiterverwendung von Flaschen, Papier, Kleidung, organischem Abfall.
- Ich fliege so wenig wie möglich in die Ferien. Ich mache dabei auch keine sehr langen Autofahrten.



Verzicht ist am besten

Immer mehr Menschen spenden für Klimaschutzprojekte. So investieren sie beispielsweise in energieeffiziente Öfen in Indien oder unterstützen das Pflanzen von Bäumen, um die Folgen ihres Flugs in die Karibik auszugleichen. Psychologen kommen in einem Forschungsüberblick nun zu dem Schluss, dass wir bei diesem Versuch, klimaschädliches Verhalten zu kompensieren, einem Denkfehler unterliegen.

Seit jeher sei unser Gehirn auf ein Geben und Nehmen und sozialen Austausch, also Reziprozität getrimmt. Wir achten darauf, dass unsere sozialen Beziehungen in der Balance bleiben, weil uns sonst negative Konsequenzen drohen, etwa Schuldgefühle oder ein Abbruch einer Beziehung. Diesen Mechanismus übertragen wir auf das Klima und die Umwelt. Aber dort funktioniert er nicht, weil sich die Umwelt „nicht versöhnen“ lasse.

Ob mit oder ohne Kompensation: In die Karibik zu jetten bedeute in jedem Fall eine große Belastung für die Umwelt, schreiben die Psychologen. Am besten sei es, den eigenen Konsum insgesamt einzuschränken. Die Forscher schlagen unter anderem vor, Waren oder Dienstleistungen mit einer Klimabilanz zu versehen.

ARIANE WETZEL

Patrik Sörqvist, Linda Langeborg: Why people harm the environment although they try to treat it well: An evolutionary-cognitive perspective on climate compensation. *Frontiers in Psychology*, 2019. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00348

12. Soziales Interesse

- Ich informiere mich über lokale, nationale und internationale Ereignisse.
- Ich habe Interesse an gesellschaftlichen Problemen und unterstütze Ziele, Personen, Gruppen meiner Wahl.
- Wenn es mir möglich ist, gebe ich Zeit und Geld für Ziele aus, die mir wichtig sind.
- Kenne ich meine Werte, was mir wichtig ist im Leben und Zusammenleben. Dazu ist gut, meine drei wichtigsten Charakterstärken zu kennen und sie zu leben (siehe Test dazu hier: charakterstaerken.org).
Daraus ergeben sich drei weitere Fragen:
- Was ist mir persönlich wichtig?
- Wofür möchte ich stehen?
- Wofür möchte ich „bekannt sein“?

- Wenn ich Auto fahre, nehme ich Rücksicht auf Fussgänger und andere Mitbenützer der Strasse.
- Ich bin Mitglied einer oder mehrerer Gruppen (Club, soziale/politische Organisation, Musikband ...).
- Ich versuche gemeinsam mit KollegInnen unsere Interessen am Arbeitsplatz zu vertreten.
- Ich gebe im Leben mehr als ich nehme (u.a. Spenden,...).

13. Einstellung zum Leben, Lebenszufriedenheit

- Mein persönliches Dasein erscheint mir sinnvoll.
- Mein tägliches Leben ist oft voll Freude und Befriedigung ([Blogbeitrag dazu!](#)).
- Ich bleibe mir selbst treu.
- Ich habe eine Ahnung, was „Selbstfürsorge“ für mich bedeutet und ich probiere dies zu leben. Selbstfürsorge basiert auf drei Säulen: Achtsamkeit, Selbstdisziplin (= [Empathie für sich selbst - in der Zukunft!](#)), Abgrenzung.
- Ich lebe präsent und bewusst im Augenblick.
- Ich lebe so, dass ich später nichts zu bereuen habe.
- Wenn ich an den Tod denke, dann fühle ich mich vorbereitet und ohne Angst.
- Wenn ich heute sterben würde, dann hätte ich das Gefühl, dass mein Leben einen Wert hatte.
- Auch die schweren Zeiten in meinem Leben haben für mich Bedeutung und ihren Sinn.
- Die Art, wie ich Menschen, die Welt und meine Existenz sehe, gibt mir Kraft.
- Ich habe Vertrauen in die Zukunft.
- Ich vertraue meinen Mitmenschen zuerst meist (und ein Misstrauen ist sicher nicht primär). [Siehe mein Blogbeitrag dazu.](#)
- Auch wenn manche Situationen schwierig sind, macht es mir Freude zu leben.
- Veränderungen in meinem Leben machen mir keine Angst.
- Lebe ich „authentisch“?

VORAUSSETZUNGEN FÜR EIN AUTHENTISCHES LEBEN

Laut dem Psychoanalytiker Erich Fromm brauchen wir dazu folgende Eigenschaften

Die Fähigkeit des Staunens: Verblüfft, neugierig, überrascht, offen – so erleben Kinder die Welt. Ihr Staunen erlaubt es ihnen, kreative Antworten auf die Erfahrungen zu finden. Die meisten Erwachsenen haben diese Fähigkeit verloren. „Sie meinen, dass sie eigentlich alles wissen müssten und dass Staunen ein Indiz ihrer Unbildung sein würde. Die Welt hört auf, voller Wunder zu sein – man nimmt sie als selbstverständlich hin“, schreibt Fromm. Wer den staunenden Blick neu erlernt, bereichert das eigene Leben und hinterfragt, warum die Dinge so sind, wie sie sind.

Die Kraft, sich zu konzentrieren: Den Begriff Multitasking kannte Fromm vermutlich noch nicht – wohl aber das Phänomen: „Wir sind immer beschäftigt, jedoch ohne Konzentration“, kritisiert er. „Wir tun fünf Dinge gleichzeitig, und wir tun nichts richtig.“ Wenn wir hingegen fokussiert an eine Sache herangehen, gibt es nichts Wichtigeres als das Hier und Jetzt. Vergangenheit und Zukunft sind für Fromm keine realen Erfahrungen. Darum gilt es, die Wahrnehmung zu schärfen für den Moment – für das, „was man jetzt im Augenblick tut, sieht und fühlt“.

Die Fähigkeit zur Selbsterfahrung: „Man kann die Angst und diesen Zwang, sich anzupassen, nur dadurch überwinden, dass man ein ‚Selbst‘-

Gefühl entwickelt, in dem ich mich schöpferisch als Urheber meiner Taten erlebe“, meint Fromm. Das bedeute allerdings nicht, egoistisch oder narzisstisch zu werden. Ganz im Gegenteil: Man kann sich „nur im Prozess des Bezogenseins auf andere als ‚Ich‘ erleben“.

Konflikte und Spannungen akzeptieren: Eine weitere Voraussetzung für ein authentisches Leben ist die Fähigkeit, Polaritäten, Spannungen und Konflikte auszuhalten – und sie sogar als „Quelle des Staunens, der Entwicklung der eigenen Kraft“ zu verstehen. Wer Konflikte vermeidet, läuft laut Fromm Gefahr, zu einer „reibungslos laufenden Maschine zu werden“, bei der alle Gefühle verflachen.

Die Bereitschaft, täglich neu geboren zu werden: Für ein authentisches Leben braucht es auch die Bereitschaft, alle Sicherheiten aufzugeben – was Fromm als „Bereitschaft, geboren zu werden“ beschreibt. Dazu brauche es den Mut, sich von anderen zu unterscheiden und der Realität des eigenen Erlebens zu vertrauen: dem eigenen Denken, Fühlen, Wollen, Wünschen und Handeln. Das dürfen wir als individuelle Wahrheit verstehen.

Quelle: tinyurl.com/PH-Authentisch-sein



14. Spezielle Fragen an den Mann

- Wie gesund bzw. ungesund verhalte ich mich? Inwiefern/wo wirkt sich mein Verhalten schädlich oder fördernd auf meine Gesundheit aus (Stichworte: Rauchen, Alkohol, Safer-Sex/Sexsucht, Verkehrsverhalten, Dickleibigkeit, Arbeitssucht, Machtsucht, Brutalität)?
- Wie nehme ich mich selber wahr?
- Wie kann ich sorgfältiger mit mir selber umgehen?
- Kann ich auch Unvollkommenheiten in mein Leben integrieren?
- Bin ich auf äussere Werte wie Geld, Erfolg, Status und Statussymbole fixiert?

- Wie verhält es sich mit meinen Grenzüberschreitungen und Kontrollverlusten?
- Wie bin ich in Kontakt mit meiner wilden, gefährlichen Seite? Und bin ich dort gleichzeitig auch achtsam? Achtsam mir gegenüber und beachte ich an meinen Grenzen auch diejenigen meiner Mitmenschen?
- Liefere ich häufig ungebetene Erklärungen und Ratschläge (*Mansplaining*)?
- Oder *Victim Blaming*: angesichts männlicher Übergriffigkeit erst einmal über das Verhalten der Frau zu sprechen?
- Wie erlerne ich konstruktive Formen von Aggressivität und Durchsetzungsvermögen und wie fördere ich deren Verbreitung?
- Wie funktionieren meine Beziehungsmuster?
- Wie pflege ich Männerfreundschaften?
- Wie fördere ich Solidarität unter Männern?
- Wie integriere ich neben dem Berufs-Mann den Ehe-Mann und Vater gleichwertig in mein Leben?
- Wie pflege ich meine „Eigenwelt“ neben den Bereichen der Arbeit und der Familien- oder Beziehungswelt?
- Wie trage ich dazu bei, mehr Gemeinschaftssinn zu entwickeln?
- Kann ich mich im Spannungsfeld zwischen instrumentaler und ganzheitlicher Vernunft für Gesundheitsförderung und Lebensqualität entscheiden, auch wenn ich dabei scheinbar persönliche Karrierenachteile in Kauf nehme?
- Wie weit treibe ich den Individualismus? Engagiere ich mich v.a. zur Erfüllung meiner Macht- und/oder Selbstbestätigungsgelüste?

Die Zehn Gebote als Krisenprophylaxe für den Mann

und über die Schwäche des »starken Geschlechts«: Warum Männer früher sterben als Frauen: Neueste Daten und Vermutungen zu einer alten Frage und sexuelle Gewalt gegen Männer und wie toxische Gendernormen verhindern, dass die Männer deshalb keine oder sehr späte Hilfe holen!

Mehr zur Männergesundheit auch hier: www.gesunde-maenner.ch

15. Spezielle Fragen für die LehrerIn/BetriebsleiterIn/PolitikerIn

SCHULE

Die Gesundheitsförderung in der Schule koppelt man am besten von Verhaltenskontrolle ab, da sie dann nur Widerstand hervorruft. Wie kann ich Schüler dazu bringen, mehr Früchte und Wasser zu konsumieren, weniger zu rauchen und

sich mehr zu bewegen – ohne, dass das Ganze mit Verboten, Strafen und Kontrolle verbunden ist?

Also: Nicht a priori Alkohol und Tabak usw. verdammen, sondern eine gemeinsame Diskussion darüber entfachen – auch zum Thema ambivalente Einstellung gegenüber dem Thema Gesundheit.

Kann ich eine echte Partizipation zulassen, sprich: Befragung der Schülerinnen und Schüler, welche Gesundheitsprobleme sie wahrnehmen und was sie ändern wollen und wo sie Ansatzpunkte der Änderungen sehen?

Dann immer emotionale Kompetenz stärken! Fünf Kriterien sind hier wichtig: Wissen und Denken über Emotionen, das Erkennen und der Ausdruck von Gefühlen, die Emotionsregulation sowie Empathie. Die Vermittlung der Emotionsregulation ist laut vielen Autoren dabei die wichtigste pädagogische Aufgabe, wenn es um Gefühle geht. Vor allem in den Lehrplänen für naturwissenschaftliche Fächer, Informationstechnologie oder Wirtschaft gibt es bisher leider nur sehr wenige Bezüge auf emotionale Kompetenzen.

BETRIEB

Werden Arbeitsanalysen durchgeführt?

Wird die Ergonomie der Arbeitsplätze überprüft?

Werden toxische Belastungen ermittelt?

Wird Gesundheitsberichterstattung durchgeführt, um zu ermitteln, in welchen Abteilungen welche Erkrankungen in welcher Häufigkeit auftreten?

Werden Gesundheitszirkel implementiert, um herauszufinden, wie die Arbeitnehmer welche Gesundheitsprobleme wahrnehmen und welche Lösungen es hierfür gibt?

Werden Arbeitsplätze geschaffen, die mit Gesundheitsförderungsexpertinnen besetzt werden?

GEMEINDE

Es lautet die wichtigste politische und alltägliche Entscheidung heute wohl: [Trägt man selbst mehr zum kittenden Vertrauen oder eher zum spaltenden Misstrauen der Gesellschaft bei?](#)

Werden sichere Radwege geschaffen?

Werden Planung und Realisierung von Naherholungsgebieten, in denen zum Beispiel gejoggt werden kann, gefördert?

Gibt es Innenstädte, in denen der Autoverkehr eingeschränkt ist?

Wird etwas zur Senkung der Lärmbelastung und zur Verbesserung der Luftqualität realisiert?

Wird der bürgerliche Gemeinsinn aktiviert, das heisst, dass Bürgerinnen gemeinsam

ihre Gemeinde gesundheitsförderlicher gestalten (auch Stärkung nachbarschaftlicher Bindungen, Pflege von Vereinen...)?

16. Spezielle Fragen an Ihr Kind

Passung:

Beispiel: Ein Kind ist kognitiv durchschnittlich bis vielleicht etwas unterdurchschnittlich begabt. Die Eltern haben aber Erwartungen, dass es in der Schule gute Noten erziele, damit es später mehr Möglichkeiten im Leben hat. Das Kind ist aber nicht in der Lage, diese kognitive Leistung zu erbringen. Und da kommt es zu einer fehlenden *Passung*, weil das Kind unseren Erwartungen nicht gerecht werden kann. Das führt dazu, dass das Kind ein eingeschränktes Wohlbefinden entwickelt, dass es ihm auf lange Sicht nicht gut geht – obwohl die Eltern das Beste für es wollen. Eltern sollen die Interessen der Kinder unterstützend aufnehmen und Impulse geben – die Stärken ihrer Kinder fördern und die Schwächen akzeptieren und versuchen, mit ihnen so umzugehen, dass es zu ihrem jeweiligen Entwicklungsstand passt.

Es läuft in der Kindheit meist auf die „Vier V“ heraus:

Sei vertraut, verlässlich, verfügbar, liebevoll. Das sind vier Bedingungen, die wichtig sind und die Bezugspersonen den Kindern gegenüber erfüllen sollen. Und das ist auch für eine gute Entwicklung förderlich. Mehr braucht es nicht.

Und noch speziell zum Umgang mit dem **Internet:**

In Kanada gibt es eine Initiative («The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth»), die empfiehlt, dass Kinder und Jugendliche folgende drei Dinge beachten sollten:

- 60 Minuten pro Tag körperliche Aktivität,
- weniger als zwei Stunden pro Tag vor einem Bildschirm (TV, PC, Smartphone etc.) und
- Schlafdauer zwischen 9 und 11 Stunden.

In den USA halten nur gerade 5% aller Kinder und Jugendlichen (9–11 Jahre) diese Empfehlungen laut einer aktuellen Studie auch ein. Die mittlere Bildschirmzeit betrug in der Studie 3,6 Stunden pro Tag. Eine deutliche Reduktion wäre jedoch lohnenswert; denn die kognitiven Fähigkeiten verbesserten sich mit weniger Zeit am Bildschirm und mehr Schlafdauer. Die körperliche Aktivität hatte keinen (zusätzlichen) Einfluss.

The Lancet 2018, doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30278-5.

Spezielle Fragen an Ihre [Tochter in den jugendlichen Blütenjahren >>>](#)

Fazit: Mehr Verantwortung übernehmen könnte ich hier:

[Gefühle](#) | [Kreativität](#) | [Entspannung/Schlaf](#) | [Erholung im Urlaub](#) | [körperliche Aktivität](#) | [körperliche Fürsorge](#) | [Ernährung](#) | [Produktivität/Arbeit](#) | [Wohnen](#) | [Beziehung](#) | [Umweltbewusstsein](#) | [soziales Interesse](#) | [Lebenszufriedenheit](#) | [speziell für Männer](#) | [speziell für Lehrer/Betriebsleiter/Politiker](#) | [speziell für Kinder](#)

Lebe massvoll, lustvoll, natürlich und mit viel Bewegung

Aus dem eben Gesagten kann man schliessen, dass **Gewissenhaftigkeit** (Selbstkontrolle, Pflichtbewusstsein...) eine der wichtigsten Faktoren zur Erlangung von Gesundheit ist. Neben dem, dass gewissenhafte Menschen weniger rauchen und Alkohol trinken und massvoller essen, gelingt es ihnen, sich bessere Lebensbedingungen zu erarbeiten. Wer schon in der Kindheit selbst-diszipliniert zu Werke geht, bekommt eher gute Noten, schafft eher eine anspruchsvolle Ausbildung und wohnt in einer gesünderen Umgebung.

Die Selbstkontrolle und – damit zusammenhängend – „*Alles mit Mass!*“ ist also der wahre Glück-Macher. Selbstkontrolle macht Kinder im späteren Leben stark. Leute mit viel Selbstkontrolle führen im Schnitt bessere und längere Beziehungen als Menschen, die sich weniger im Griff haben. Sie werden mehr gemocht und anerkannt. Sie sind weniger gestresst, fühlen sich weniger schuldig, können sich besser an neue Situationen anpassen und sind weniger beratungsresistent. Sie begehen auch weniger Verbrechen. Sie überwinden sogar Vorurteile besser. Und, nach all dem, nicht überraschend: Sie leben länger. (Roy Baumeister: Die Macht der Disziplin. Campusverlag, 2012)

Alles schön und gut: Aber eine Überdosis Disziplin ist nicht mehr gesund

Siehe dazu auch [mein Blogbeitrag über Cortisol](#) bei zu starker Disziplin! Wichtig ist der Wechsel von Spannung und [Entspannung](#), von Kontakt und Rückzug,

von Selbstkontrolle und [Genuss](#)! Eine eigentliche Rhythmisierung unseres Lebens. Es gibt also auch die Rückseite der Medaille durch eigentliche „Selbstknechtung“, was in Stress, Depression und Burnout enden kann. Deutungshilfe bietet der deutsche Philosoph Byung-Chul Han. Laut Han hat sich der Westen von einer Kontroll- in eine Leistungsgesellschaft umorganisiert (siehe dazu den spannenden Bericht aus dem [Tages-Anzeiger](#)).

Dazu passt, dass grosse Studien bei Ausdauersportarten zeigen, dass ein Wechsel von kurzen, sehr intensiven Trainingseinheiten und längeren langsamen, ja bedächtige Einheiten für die Gesundheit optimal ist. >>>

strukturelleintegration.info/2017/06/02/ausdauer/).

Zudem ist für die Gesundheit – und wir sprechen hier nicht über die Ausdauer – die Häufigkeit der [Bewegung](#) wichtiger als die Intensität oder die Dauer! „Mässig, regelmässig“ ist also die Devise.

Zudem wird immer mehr klar, dass Selbstkontrolle und Disziplin beim Gesundheitsverhalten zu eng gesehen wurden. In vielen Studien zeigte sich, dass Selbstkontrollierte zwar mehr Sport treiben, gesünder essen, sich weniger von der Arbeit abhalten lassen und bessere Leistungen erzielen – aber nur, *sofern sie feste Gewohnheiten haben*! Sie essen fast täglich zur gleichen Zeit, treiben Sport zu festen Zeiten und gehen fast täglich immer zur gleichen Zeit schlafen. Leute mit hoher Selbstkontrolle strukturieren ihr Leben so, dass sie gar nicht erst in Not kommen, sie anwenden zu müssen.

Willenskraft? Selbstkontrolle? Nein: Gewohnheiten

Wir überschätzen uns und unsere Willenskraft und unsere Selbstkontrolle. Wir glauben, wenn wir uns nur am Riemen reissen, könnten wir jederzeit unser Verhalten steuern und unsere Ziele erreichen. [Das stimmt aber leider nicht.](#)

Kurzum: Unerwünschtes Verhalten zu unterdrücken, nützt mal wieder sehr wenig. Und: Was man nicht gerne macht, sollte man automatisieren!

[Zur Selbstoptimierung noch mehr hier unten!](#)

„Langlebigkeit“

- **Mythos 1:**

- Pestizide in Lebensmittel machen uns krank.**

- Gefühlte versus reale Risiken für die Gesundheit!

- Welche Themen für uns persönlich und subjektiv die grössten gesundheitlichen Risiken darstellen, sind meist überhaupt nicht die wahren Gefahren!

- Wahrnehmungsunterschiede sind abhängig von Medienberichten, Gewöhnlichkeit des Risikos sowie Schrecklichkeit.

- Oder anders gesagt: Man stirbt nicht an den Dingen, vor denen man sich fürchtet! (aus Tagesanzeiger, 26.03.2016, Constantin Seibt, Fürchte dich nicht)

Die grossen Risiken sind also: Völlerei, Bewegungsmangel, Rauchen und der alltägliche Strassenverkehr (Im Jahre 2011 starben in Deutschland im Strassenverkehr 3991 Personen = 11 Tote durch PKW-Unfälle täglich – „So etwas passiert anderen, nicht mir!“).

Weiterlesen zur Lebenserwartung [>>>](#)

Weiterlesen ob [wirklich alles „Natürliche“ besser ist >>>](#)

- **Mythos 2:**

- Das heilsame Lachen**

- Frohe Stimmung und Bekundung guter Gesundheit gehen oft Hand in Hand. Die Gefühlslage erweist sich als gewichtiger für die Einschätzung der eigenen Gesundheit als Hunger, Obdachlosigkeit und Sicherheit vor Kriminalität. Doch auch hier wird die gefühlte Gesundheit erfasst. Und dies heisst nicht, dass sie auch objektiv wirklich gesund sind! Also sorgt häufig eine robuste Gesundheit für eine gute Stimmung! Es ist sogar so, dass Frohnaturen Menschen sind, die sich wenig Gedanken über mögliche Missgeschicke machen. Dies wird vielen zum Verhängnis und sie rauchen eher, trinken mehr Alkohol und pflegen mit Vorliebe riskante Hobbies. Folgerichtig starben viele von ihnen bei Unfällen oder frühzeitig an den Suchtfolgen. *No risk – no fun* also!

- **Mythos 3:**

- Die kranken Neurotiker**

- Umgekehrt kann es durchaus Vorteile haben, zu jenen Menschen zu gehören, die immer etwas befürchten oder beklagen (im Fachjargon „Neurotizismus“ genannt). Er fühlt sich zwar unglücklicher und kränker, aber er lebt länger! Objektiv sind sie tatsächlich „gesünder“ – doch will ich „objektiv gesünder“,

aber unglücklich sein – oder lieber glücklich, aber etwas kurzlebiger?! (Howard Friedmann, M.Kern: Personality, well-being and health. The Annual Review of Psychology, 65, 2014, 719-742)

• **Mythos 4:**

Religion verlängert das Leben

Viele Studien suggerieren, dass Gottgläubige gesünder sind. Wenn man dies aber näher betrachtet, findet man dabei als wichtigste Faktoren, dass dies Menschen auch [disziplinierte](#) und massvoller lebten – und dass dies die Gründe für mehr Gesundheit waren.

Die einzige „Religion“, die gesünder macht, ist sicher der [„Humanismus“](#) und das Studieren der Philosophie, das Sich-Wundern.

• **Mythos 5:**

Die Ehe hält jung

Bei Männern stimmt dies zwar – wohl aber, weil ihre Frau mehr soziale Kontakte schafft, ihn auch mal ermahnt, weniger zu rauchen oder zu trinken und mal zum Arzt zu gehen... Frauen dagegen gewinnen durch das Ehe-dasein nichts! Es gilt sogar: Je jünger die Ehefrau, umso länger lebt der Mann. Umgekehrt stimmt dies aber auch nicht! (Sven Drefahl: How does the age gap between partners affect their survival? Demography, 47/2, 2010, 313-326)

• **Mythos 6:**

Bloss keinen Stress!

Stress an sich schadet nicht! Akuter und vorübergehender Stress! Jedoch chronische Stresssituationen, Dauerstress sind sehr ungesund! Wenn jemand seiner Arbeit nicht gewachsen ist oder überhaupt ständig zuviel von ihm verlangt wird, dies ist krankmachend. Und... chronischer Stress in der Jugend (z.B. auch durch Armut!) verändert uns rein neurobiologisch negativ ([hier unten lesen Sie mehr darüber](#)). Dauerstress ist der ärgste Feind des Kohärenzgefühls (siehe bei [Salutogenese](#)).

Übrigens: Die erfolgreichen Arbeitstiere leben nicht zuletzt deshalb gut und lange, da sie besonders gewissenhaft sind. Also auch hier ist wieder die [Selbstkontrolle](#) der wichtigste Faktor zur Gesundheit.

• **Mythos 7:**

Geld bringt Gesundheit und ein langes Leben!

In seiner Studie «Wellbeing and Policy» untersucht der britische Ökonom Richard Layard, wie stark das Glücksempfinden vom Gehalt abhängt. Das überraschende Ergebnis: Die Korrelation ist viel geringer als angenommen.

Geistliche, die 2013 kaum mehr als 20 000 £ verdienten, sind zufriedener als Chefs und hohe Kader, die es durchschnittlich auf fast 120 000 £ brachten. Besonders zufrieden sind auch Bauern und Sekretärinnen. Beide verdienen etwa gleich viel wie Bauarbeiter, die aber besonders unglücklich sind. Als wegweisend für die Entwicklung des Forschungszweigs gilt eine Erkenntnis des amerikanischen Ökonomen Richard Easterlin aus dem Jahr 1974: Reiche sind innerhalb eines Landes zwar glücklicher als Arme, aber wenn der Wohlstand eines Landes insgesamt steigt, ändert dies nichts am Glücks-empfinden. Layard erklärt das «Easterlin-Paradox» damit, dass sich Menschen intensiver mit ihrem Umfeld vergleichen, also das relative Gehalt in den Mittelpunkt rücken, statt ihr absolutes Gehaltsniveau wertzuschätzen. Vor allem Banken sind laut Layard mit der Angewohnheit, hohe leistungsabhängige Boni auszuschütten, auf dem Irrweg. Die Ausschüttungen führten zu einer Unzufriedenheit, die in keinem Verhältnis zum Wert des Geldes stehe. In einem Umfeld, in dem mit guten Leistungen viel Geld zu verdienen sei, leisteten Leute nicht mehr, sondern weniger. Vielleicht aus Angst, zu versagen. Unter Ökonomen stößt die Entwicklung auch auf Kritik. Alternativen zum BIP würden mit einer spezifischen Agenda im Hinterkopf konstruiert und könnten leicht von Regierungen manipuliert werden, argumentiert etwa der Schwede Johan Norberg. Er spricht von «Glücks-Paternalismus». Das BIP sei nicht perfekt, aber immerhin wertfrei. Davon abzugrenzen ist die reine „Lebenserwartung“, die mindestens in den USA mit steigendem Einkommen zunimmt. Dies gilt aber vor allem für die ganz Armen und die ganz Reichen. Dort ist das Verhalten gegenüber der eigenen Gesundheit völlig verschieden: Ärmere Menschen sind weniger gebildet, rauchen mehr und sind weniger körperlich aktiv... (Chetty R, et al. JAMA.2016;315 (16):1750-66)

Daraus lässt sich zunächst eine naheliegende Forderung ableiten: Man spricht am besten weniger über Geld. Layard verweist zur Unterstützung auf ein Experiment der Uni Berkeley. Dort wurden die Gehälter der öffentlichen Angestellten auf einer Website veröffentlicht. Bei Uni-Angestellten, die das zunächst nicht mitbekamen, änderte sich nichts am Wohlempfinden, während bei jenen, die gezielt informiert wurden, die Zufriedenheit messbar zurückging. Die Glücksforschung, eine wachsende Teildisziplin der Ökonomie, kombiniert Empirie mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie bringt Ergebnisse hervor, über die sich selbst der Dalai Lama freuen würde. Einkommen und Aufstiegschancen spielen bei der zentralen Frage, ob Menschen mit ihrem Leben zufrieden sind, eine viel geringere Rolle als jahrzehntelang angenommen. Körperliche und seelische Krankheiten sind in entwickelten

Volkswirtschaften ein triftiger Grund, unglücklich zu sein, als Armut.

Update 2021: Geld macht glücklich, das gilt in der Wissenschaft als Konsens – aber nur bis zu einer gewissen Einkommensobergrenze. Ein Forscher sah sich nun die Beziehung zwischen Einkommen und Wohlbefinden erneut an und stellte fest, dass die Befragten von umso grösserem Wohlbefinden berichteten, je höher ihr Einkommen war – eine Obergrenze liess sich nicht definieren. Es wurden dazu die Angaben von mehr als 33 000 US-Amerikaner*innen zwischen 18 und 65 Jahren ausgewertet. Sie machten unter anderem Angaben zu ihrer allgemeinen Lebenszufriedenheit und ihrem momentanen Wohlbefinden. Diese Unterscheidung ist wichtig, weil das momentane Wohlbefinden in anderen Studien nur selten erfasst worden sei. Das mag der Grund sein, dass er – anders als frühere Studien – keine Einkommensglück-Obergrenze feststellen konnte. Die Auswertung zeigte aber auch: Befragte mit geringerem Einkommen, denen Geld nicht so wichtig war, waren zufriedener. Dass die Bedeutung des Geldes eine Rolle spielt, zeigt eine weitere Studie: Befragt wurden hier knapp 700 Personen in ländlichen und städtischen Regionen in zwei Ländern mit sehr geringem Durchschnittseinkommen. Ihre Zufriedenheit war hoch – Geld war den Befragten aber auch nicht wichtig. **Geld macht also nur dann glücklich, wenn es uns viel bedeutet.** (S. Miñarro u. a.: Happy without money; Plos One, 2021 & M. A. Killingsworth: Experienced well-being rises with income, even above \$ 75,000 per year. PNAS, 118/4, 2021)

Weiterlesen über [MISWANTING >>>](#)

- **Mythos 8:**

Der Ärger mit dem Ärger!

„Nichts und niemand kann Dich ärgern – ausser Du dich selbst!“ Fritz Perls
Zudem gibt es keine „kleinen“, alltägliche Aufregungen oder Ärger. Sie alle stören den Frieden meines Geistes gleichermassen. Sie alle verhindern, dass ich jemals etwas gelassener werde: [Weiterlesen >>>](#)

.

- **Mythos 9:**

Das Natürliche ist immer besser als das Chemisch-Synthetische!

Meine liebste Denkfalle ist die Annahme, dass alles Natürliche gesünder und milder wäre als etwas Chemisches, Synthetisches. Als Beispiel: Alle pflanzlichen Medikamente sind besser als synthetische. Da will ich nur an – kaum erforschte – toxisch wirkende Pflanzen, wie Digitalis (Fingerhut) erinnern, die (in falscher Dosis) selbst tödlich wirken können.

Weiterlesen ob [wirklich alles „Natürliche“ besser ist >>>](#)

Armut in der Jugend und was sie anrichtet

Armut ist Stress – chronischer Stress! Stress heisst rein biologisch, den Körper für die Flucht bereitzumachen. Die Stresshormone, die dabei ausgeschüttet werden, haben – je nachdem, ob es sich um einen milden, kurzzeitig auftretenden Stressfaktor oder um einen massiven, längeranhaltenden handelt – unterschiedliche Auswirkungen auf das Gehirn. Chronischer Stress ist anders als kurzzeitiger Stress nicht hilfreich, um eine Aufgabe zu bewältigen, sondern sorgt dafür, dass die Fähigkeit zur Problemlösung abnimmt. Denn Teile des präfrontalen Cortex schrumpfen bei chronischem Stress, während das Angstzentrum im Hirn, die Amygdala angeregt wird.

Forschungsergebnis liefern heute den Schlüssel zum Verständnis, wie sehr das sozioökonomische Umfeld das weitere Leben bestimmt. Und zwar schon bei 5-jährigen Kindern. Es wird bereits dann der Grundstock gelegt für die Gesundheit, die ein Mensch 20 Jahre später haben wird. Studien zeigen, dass 10-jährige Kinder aus ärmeren Familien doppelt so viel Stresshormon im Blut haben, wie Kinder aus reicheren Familien. Damit wird deutlich, dass die Startbedingungen über Wohl und Wehe entscheiden. Auf neurobiologischer Ebene.

Eine Warnung an Gesundheitsförderer

Der Gesundheitsexperte schreibt vor, dass sich der Laie gesundheitsgerecht verhalten soll oder seine Gesundheit mehr in die Hand nehmen soll, ohne zu fragen, ob der Laie Gesundheit will, und schon gar nicht, wenn er ungefragt muss. Mit den schönen Worten der Gesundheitsförderung (zur Gesundheit befähigen) wird also etwas unterschlagen, was als Pflicht zur Gesundheit besser umschrieben wäre. Gesundheit wird zur Norm. Eine Erfolg versprechende Gesundheitsförderung hätte nicht nur kulturelle Muster wahrzunehmen und zu berücksichtigen, sie müsste sich auch fragen, ob es ihrem Anliegen gut tut (Menschen zur Gesundheit zu befähigen), wenn dieses mit einer staatsbürgerlichen Pflicht sozusagen identisch ist. Möglicherweise ist dies ein wesentliches Problem, an dem Gesundheitsförderung bisher gescheitert ist. Es ist gut, falls mir bewusst ist, dass sie auf die eine oder andere Weise etwas mit Machtausübung verbunden ist (gemäss Foucault ein Teil der Disziplinarmacht von mittleren und höheren Schichten gegenüber den unteren). In unserer Gesellschaft werden diejenigen diskriminiert, die dem Anschein nach

zentrale Werte des Abendlandes verstossen, gegen die Idee der Mässigung beziehungsweise des rechten Masses (griechische Antike), gegen christliche Gebote, die sich zum Beispiel gegen Völlerei (Adipositas) oder Süchte (Drogen, Rauchen) richten. Diese Debatte über Mässigung passt aber wenig zu dem hedonistischen Bild, mit dem sich unsere Gesellschaft gerne umhüllt. Maximale Lust, maximaler Spass scheinen das Gebot der Stunde zu sein, also Party ohne Ende. Das Paradoxon des Kapitalismus, mit dem einerseits grenzenloser Luxus und Genuss versprochen werden, dessen Geist allerdings radikale Askese einklagt. Hoher Blutdruck, Schlaflosigkeit, Leistungssportler werden deshalb nicht diskriminiert. Die bürgerliche Aufklärung kreiert allerdings einen historischen Gegenspieler, die Romantik, die von vernünftiger Lebensführung nun gar nichts wissen will. Sie setzt auf das Gefühl, auf Müssiggang, Entgrenzung, Risiko und Todessehnsucht.

Oder: Jeder hat ein Recht auf ungesundes Verhalten, das oft attraktiv und bequem ist. Es existiert hier kein „gut“ oder „böse“, kein „normal“ oder „sündig“ (Christoph Klotter: *Warum wir es schaffen nicht gesund zu bleiben. Eine Streitschrift zur Gesundheitsförderung. 2009, Reinhardt, München*).

Gesundheit ist ein Wert, der mit anderen Werten wie Genuss, Müssiggang, Risiko konkurriert. Vieles, was als unvernünftig, unsittlich usw. etikettiert wird, wird attraktiv. Ein Verhalten als Sünde zu definieren, führt dazu, diese Verhalten eher zu verstärken. Gesundheitsförderung positioniert sich am besten in einer Balance zwischen Produktivität und Spiel. Sie ist nach Möglichkeit nicht alleine um Nützlichkeit zentriert. Sie könnte sich auch damit anfreunden, selbst ein Teil des Unproduktiven zu sein, des Müssigganges, des Faulenzens, des Spiels.

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Wenn wir Gesundheitsförderung betrachten, müssen wir zum Schluss noch die Charta des Spiritus Rector, des Ideen- und Ratgebers anschauen, der WHO: Für diese erschöpft sich das Ganze nicht in Rückenkursen und Stressbewältigungstraining, sondern sie ist ein nahezu sozialrevolutionäres Programm. Gesundheit für alle bedeutet Frieden, Sicherheit, Bildung, Essen, Einkommen, ein stabiles Ökosystem, nachhaltige Ressourcen und soziale Gerechtigkeit, also Demokratie und Menschenrechte. Eine Gesundheitsförderung versetzt die Menschen am besten in die Lage, sich um ihre Gesundheit zu kümmern und befähigt sie, bessere Kontrolle über ihre Lebensbedingungen zu haben. Die Gesundheitsförderung geht also auch die Politik an, die Schule, den Betrieb, die

Gemeinde.

Gesundheit ist eine ausgewogene Ganzheit, ein Gleichgewicht, eine Harmonie von Kräften und Funktionen: uns intensiv um unser physisches Selbst kümmern; den Verstand konstruktiv nutzen; unsere Gefühle ausdrücken; kreativ mit unserer Umwelt verbunden sein; unsere physische Umwelt wichtig nehmen; unser Leben als sinnvoll erfahren. Gesundheit hat zu tun mit Lebendigkeit, mit Lebenssinn und mit der Fähigkeit, trotz Leiden und Anfechtung *sein* Leben zu führen, sich zu entfalten, die oder der zu werden, die oder der man ist. Damit trägt Gesundheit auch zum Funktionieren von Freundschaften, Familien und Gemeinschaften bei. Gesundheit in diesem umfassenden Sinn sollte für alle Menschen erreichbar sein.

Selbstoptimierung

Die Philosophin Ariadne von Schirach beschreibt in Ihrem Buch «Du sollst nicht funktionieren» die Folgen dieses Leistungsdruckes der Selbstoptimierung als fatal: „Jenseits von Burnout, Einsamkeit und Angst ist doch das Schlimmste an der unablässigen Selbstoptimierung dieser überall bemerkbare Verlust von Lebensfreude. Wir verlernen, uns gehen zu lassen. Die Fähigkeit, Hingabe, Lust und Rausch zu erleben und zu genießen, kommt uns durch diese dauernde Selbstbeobachtung und -kontrolle abhanden. Doch das ist nicht alles. Die Philosophie rät seit Jahrtausenden, der Mensch solle sich um seine Seele kümmern. Das bedeutet, eine Beziehung zu seinem Inneren zu haben – zu seinen Gefühlen, Träumen und Werten. Zu seiner eigenen Lebendigkeit. Wenn diese Beziehung verloren geht, verlieren wir auch den Sinn unseres Lebens. Selbstoptimierung als eine Form von Kontrolle suggeriert nun Sicherheit. Auch angesichts der umfassenden Beschleunigung versuchen wir, an etwas festzuhalten: an unserer Jugend oder an unserer Leistungsfähigkeit. Zugleich versuchen wir uns immer wieder auf allen möglichen Märkten zu beweisen – vom Dating- bis zum Arbeitsmarkt. Dadurch wird der Selbstwert zum Marktwert. Dabei vergisst man leicht, dass jeder Mensch, genau so wie jedes Stück Natur und jedes Tier, an sich wertvoll ist. Dieses Wissen müssen wir uns zurückerobern.

Also zurück zur Authentizität?

Da muss man differenzieren: Das Authentische des Menschen ist nicht nur sein Inneres, sondern eben Inneres und Äusseres zusammen. Diese puritanische Haltung, wir müssten uns nur auf das Innere konzentrieren und der verlogenen

äusseren Welt abschwören, bringt uns auch nicht weiter.

Was bringt uns denn weiter? Wäre ein Mittelmass aus Selbstoptimierung und Lebenskunst optimal?

Ich glaube, der entscheidende Gedanke hinter dieser Frage betrifft nicht nur das Mass, sondern auch die Motivation. Es ist sinnvoller, die Energie, die wir in die Optimierung unseres Selbst stecken, dafür zu nutzen, das Bild, das wir abgeben möchten, mit unserer inneren Wirklichkeit in Korrespondenz zu bringen.

In einer Zeit, in der die Welt so sinnlos und brutal wirkt, liegt es an jedem Einzelnen, Widerstand gegen Konkurrenz, Kälte und Gier zu leisten. Das beginnt mit einem nutzlosen Lächeln, das wir dem anderen schenken, anstatt ihn oder sie einfach nur abzuchecken. Es ist an der Zeit, wieder Lieben zu lernen und das Leben zu wagen, anstatt es nur zu verwalten.“

Es ist also sehr gut zu erkennen, dass es nicht so wichtig ist, dass sie eine bessere Version von sich selbst werden. Es ist viel wichtiger, ein anständiger Mensch zu werden.

Es ist völlig in Ordnung, Träume zu haben und unmögliche Ziele zu verfolgen. Aber es lohnt sich auch zu bedenken, dass alles im Leben nur vorübergehend ist. Auch gibt es etwas, was Psychologen die „hedonische Tretmühle“ nennen: Wann immer Sie etwas erreichen, gibt es immer irgendein weiteres Ziel, das Sie erreichen möchten. Das Erreichte wird schnell schal. Und so läuft man immer im Kreis, immer auf der Suche nach dem nächsten Ziel und wird nie glücklich und zufrieden sein. Wenn Sie das einmal erkannt haben, dann ist es an der Zeit zu fragen: Was ist wirklich wertvoll – nicht nur für mich, sondern für möglichst viele Menschen, ob sie mir nahestehend sind oder nicht.

Verwandte Seiten: [Salutogenese](#), [Kohärenzgefühl](#), [Das Leben wieder geniessen](#), [Krebsheilung](#), [Art of Aging \(Wie kann ich gesund alt werden!\)](#), [Entspannung/Meditation](#), [Guter Sex/Gute Beziehung](#), [Lebendigsein!](#) [Fragen, die zu Dir führen! Und noch mehr Fragen!](#)

Veröffentlicht am 02. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
10. August 2025