



## Lust auf Alltag

---

**Der größte Teil  
Ihres Lebens ist  
Alltag!**

Wenn wir von Alltag sprechen – welche Zeiten meinen wir damit? Diejenigen, die gleichförmig ablaufen, werden Sie vielleicht antworten. Oder es fällt Ihnen leichter, die Zeiten zu nennen, die Sie nicht zum Alltag zählen: Urlaub, Reisen, das letzte Seminar oder die Wochenenden – aber auch Katastrophenzeiten. Diese Zeiten werden als „besonders“ erlebt. Sicher werden viele von Ihnen sagen, dass die meiste Zeit Alltag herrscht.

---

**Da lohnt sich  
eine lustvolle  
Gestaltung**

Wenn Alltag einen so großen Anteil in unserem Leben hat, dann lohnt es sich, über seine lustvolle Gestaltung nachzudenken. Im Gegenteil ist aber sehr oft fest zu stellen, dass wir mit Alltag Gefühle von Langweile und Ausgeliefertsein verbinden – die alltägliche Tretmühle hat uns fest im Griff. Warum eigentlich?

---

**Wodurch wird  
Alltag  
bestimmt?**

Für viele von uns ist ein Großteil des Alltags durch Fremdbestimmung gekennzeichnet. Ihr Arbeitgeber gibt Ihnen Ihre Arbeitszeiten sowie Umfang und Art Ihrer Aufgaben vor. Ihre Familie hat ganz bestimmte Erwartungen an Sie. Der Rasen muss gemäht werden und der Nachbar guckt schon komisch, weil Sie die letzten zwei Wochen die Straße nicht gekehrt haben. Außerdem wollten Sie eigentlich zweimal pro Woche zum Sport und den letzten Kinofilm Ihres Lieblingsregisseurs können Sie bereits auf DVD sehen.

---

**Wodurch  
werden  
lustvolle  
Erlebnisse  
bestimmt?**

Lustvolle Erlebnisse können auf ganz unterschiedlichen Kanälen daher kommen:

- Abwechslung
- Befriedigung
- Ekstase
- Entspannung
- Inspiration
- Spaß
- Zufriedenheit
- ...

Dabei stellt die Intensität des Erlebens eine Funktion von Erwartung und Verwirklichung dar.

---

**Sie bestimmen,  
wie Ihr Alltag  
aussieht**

Zu irgendeinem Zeitpunkt in der Vergangenheit haben Sie entschieden, welchen Beruf Sie ergreifen werden, ob Sie eine Familie gründen wollen, ob Ihr Garten einen Rasen hat und so weiter. Abstrakt gesprochen, Sie haben definiert, welche Rollen Sie in Ihrem Alltagsleben annehmen: Arbeitnehmer, Vater bzw. Mutter, Gärtner ... .

---

*Fortsetzung nächste Seite*

## Lust auf Alltag, Fortsetzung

**Sie bestimmen, wie Ihr Alltag aussieht (Fortsetzung)**

Egal, welche Ziele Sie dabei verfolgt haben, diese Entscheidungen haben Sie mit konkreten Erwartungen getroffen. Sehr wahrscheinlich haben Sie diese zu Beginn auch sehr intensiv erlebt, aber mit der Zeit wurde diese Intensität geringer, weil entweder Ihre Erwartungen und/oder der Grad ihrer Verwirklichung sich verändert haben. Und schon sind Sie in der Tretmühle.

**Lebensanpassung – ein fortwährender Prozess**

Lust auf Alltag entsteht dann, wenn wir Intensität erhalten können. Und wenn diese eine Funktion von Erwartungen und Verwirklichung ist, so wissen wir, wo wir ansetzen können. Das bedeutet nicht, dass Sie alle paar Monate Ihren Lebensentwurf komplett umkrempeln, aber überdenken Sie die Rollen, die sie in Ihrem Alltagsleben angenommen haben. Wie wichtig ist jede Einzelne davon, welche Erwartung stellen Sie an diese Rolle und welche Ziele verfolgen Sie in dieser Rolle? Wie sieht es mit der Verwirklichung aus?

**Selbstmanagement ebnet den Weg zur Lust auf den Alltag**

Wir sind es gewohnt, dass wir lustvolle Auszeiten planen und gestalten. Waren oder sind Sie im Karneval aktiv? Dann haben Sie sich Gedanken gemacht, welche Rolle Sie dabei spielen werden und haben damit Erwartungen auf lustvolle Erlebnisse verbunden. Natürlich gehen unsere Planungen nicht immer zu 100 Prozent auf, aber meistens sind wir doch erfolgreich dabei.

Was spricht eigentlich dagegen, das Gleiche für unseren Alltag zu tun? Nehmen Sie sich einmal die Zeit die Verrichtung Ihrer Lebensaufgaben im Sinne einer fortwährenden Lebensanpassung zu überdenken. Welche positiven Erlebnisse erwarten Sie in Zukunft, was müssen Sie dafür tun, welche Ziele wollen Sie in Ihren Alltagsrollen verfolgen, um die Intensität zu erhalten? Welche Rollen möchten Sie ablegen und welche neue Rollen möchten Sie übernehmen?

**Von der Vision zur Aktion**

Aber überfordern Sie sich nicht. Es geht nicht darum, einen Effizienzmarathon zu gewinnen, möglichst viel unter einen Hut zu bekommen und mit größtmöglicher Disziplin vielen Rollen gerecht zu werden. Das schafft nicht Intensität, sondern Stress. Vielmehr sollte Ihnen die erwartete Intensität helfen, Prioritäten zu definieren und Ihr Selbstmanagement daran auszurichten. Und machen Sie es sich immer wieder bewusst – am besten fixieren Sie es schriftlich:

- Welche Rollen haben Sie in Ihrem Leben angenommen?
- Welche Ziele verfolgen Sie in ihnen jeweils?
- Welche Intensität, welchen Lustgewinn können Sie dort erreichen?

Wir wünschen Ihnen viel Lust und Erfolg bei diesen Überlegungen.

*Nastja Raabe*