



do care! – Praxishilfen:  
Ihr Infobrief für  
mehr Wohlbefinden im Job.



Dr. Anne Katrin Matyssek

do care!  
Urbacher Weg 80c  
51149 Köln  
info@do-care.de  
www.do-care.de

20. Ausgabe (20. Januar 2012)

## PERSÖNLICHES: Was mich stark macht

Willkommen im neuen Jahr! Halten Sie sich noch an Ihre Vorsätze?! Ich will nicht protzen, aber bislang klappt's bei mir noch supergut. Das liegt nicht an meiner Mega-Willenskraft, sondern vielmehr daran, dass ich mir etwas total Nettes und Einfaches vorgenommen habe:

**GENUSSPUNKTE** sammeln!

Das klingt ja soo läppsch, und in jedem Ratgeber steht's als Empfehlung (außer in Gretchen Rubin's Glücksbuch; die Frau fand das öde), in der Verhaltenstherapie ist es gängige Hausaufgabe und in jeder Frauen-Zeitschrift liest frau es in der Tipp-Ecke: Man solle abends aufschreiben – nur dran denken reicht nicht – was man am jeweiligen Tag genossen habe. Ich verrate Ihnen: DAS WIRKT!!! Mich zumindest macht es tatsächlich seelisch stabiler und stärker.

Da ich mir vor kurzem ein iPad gegönnt habe (auch ein Genuss-Ding, ehrlich, zumindest solange man die Herstellungsbedingungen mal ausblendet), notiere ich meine Genuss-Erlebnisse handschriftlich in einem dafür angelegten Tagebuch mit bunt-gepunktetem Umschlag (App für Heft und Umschlag: Notesheft). Ganz bunt. Jeden Tag in einer anderen Farbe. Oft finde ich sogar mehrere Genuss-Erlebnisse.

Das Geniale daran: Der Fokus wird automatisch aufs Positive gelenkt. Auch an Depri-Tagen. Da dauert's dann ein bisschen länger, bis mir etwas einfällt, aber bislang war noch täglich etwas dabei. Zumindest eine Lernerfahrung ... Und da mir eine superliebe Kundin den von mir immer schon sehr geschätzten „Lebensfreude-Kalender“ ([www.lebensfreude-kalender.de](http://www.lebensfreude-kalender.de)) meiner Kollegen Doris Wolf und Rolf Merkle geschenkt hat (googeln Sie mal – das lohnt sich echt!), fällt es mir noch ein bisschen leichter, das Augenmerk aufs Genussvolle zu lenken.

Mein Wunsch / Traum ist, dass ich mich auf diese Weise am Jahresende noch an jeden einzelnen Tag erinnern kann – damit das Jahr nicht so vorbeirauscht, sondern ganz bewusst gelebt und genossen wird, mindestens einmal täglich abends vorm Schlafengehen (auch um gut zu schlafen). Und als stabilitätsgebender Faktor: Rituale machen stark! Das klingt jetzt bestimmt super-schlapp in Ihren Ohren (zumindest höchst simpel – ist es ja auch) – aber wenn's doch wirkt?!

Irgendwo in der „Psychologie heute“ war zu lesen: Nachbarn (bzw. ein gutes Verhältnis zu selbigen) sind der signifikanteste Faktor für Lebenszufriedenheit. In der Studie damals angeblich sogar noch wichtiger als das soziale Eingebundensein in ein Netz aus Freunden und Familie; das kann ich zwar kaum glauben, aber es stand da. Und tatsächlich: Schon 3 Genusspunkte gehen aufs Konto meiner Nachbarn (ist ja nicht selbstverständlich in einer Neubau-Reihenhaus-siedlung)!

Übrigens lautet mein zweiter Vorsatz für 2012: Jeden Tag eine neue Publikation! Mal schauen, wie lange ich das durchhalte ... Der Hintergrund ist folgender: Da ich ja nun, wie Sie wissen, keine Seminare mehr gebe, bleibt genug Zeit, um endlich all die angedachten und vorbereiteten Artikel ins Netz zu stellen, die seit Monaten auf ihre Veröffentlichung warten. Wenn Sie also den RSS-Feed zu meinem Blog abonniert haben, verpassen Sie nichts (natürlich nur, sofern Sie Ihre Feeds ab und zu mal abfragen ... sonst gehen Sie einfach öfter mal auf [www.do-care.de](http://www.do-care.de)).

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie 2012 viele viele viele bunte Genusspunkte finden!

Anne Katrin Matyssek 

### **BÜCHER ([www.do-care-shop.de](http://www.do-care-shop.de)), DIE ZUM THEMA PASSEN:**

- Pilates für die Psyche. Wie Sie trotz Arbeitsbelastungen gesund bleiben. **8,99 € (D)**
- Abschalten-Kombi-Angebot: „Abschalten lernen in 3 Wochen“ (Heft + CD) + Jahresbegleiter „1 Jahr lang gut schlafen“ (spiralgebunden, 13 Blätter) + 1 CareCard mit Abschalt-Tipps (bei 30 Grad waschbar) für **30,00 € (D)**