Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Zufriedenheit - ein unterschätzter Zustand von Entspannung

Wenn ich meine 86-jährige Mutter frage, wie es ihr geht, sagt sie oft: "Ich bin zufrieden." Hinter diesen drei Worten liegt bei ihr ein Strahlen, ein sattes, tiefes Gefühl von Ausgeglichenheit.
Ist Zufriedenheit also eine Frage des Alters?
Ist Zufriedenheit nur möglich, wenn ich einen Großteil meines Lebens gelebt habe, "ruhiger" geworden bin?
Und was ist Zufriedenheit überhaupt?
Wikipedia schreibt darüber / Auszug:
"Zufriedenheit bedeutet, innerlich ausgeglichen zu sein und nichts anderes zu verlangen, als man hat, oder mit den gegebenen Verhältnissen, Leistungen oder Ähnlichem einverstanden zu sein, nichts auszusetzen zu haben. Adjektivisch ist man zufrieden (etwa mit sich und der Welt)."

- "Nichts anderes zu verlangen, als man hat?" - das klingt in einer Konsumgesellschaft, die uns darauf trimmt, dass wir in einem permanenten Mangel leben, etwas eigenartig.
- "Nichts anderes zu verlangen, als man hat?" - das klingt auch im Land der "Dichter und Denker" eher merkwürdig.

Und doch - "Ich bin zufrieden" - drückt so viel Ruhe, Gleichmütigkeit und Entspannung aus.
Heute ist ein guter Tag, um zufrieden zu sein :-).

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin
mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung
Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.