

# Drei Schritte für mehr Lebensqualität

## Tipps für die Befreiung von Berufsstress, den Belastungen des eigenen Lebensstils und für mehr finanzielle Unabhängigkeit

### 1) Mehr finanzielle Unabhängigkeit und Freiheit durch Übersicht über die eigenen Finanzen

Welche Lebenshaltungskosten habe ich eigentlich? Mir hat – wie früher schon beschrieben – das [Haushaltsbuch](#) sehr geholfen. Dies ist super, um den Überblick zu behalten, wo das Geld eigentlich landet und um zu schauen, ob das wirklich immer so nötig ist. Ich habe vieles entdeckt, was nicht nötig war – und habe keinerlei wirkliche Einschränkungen dadurch!

### 2) Mehr finanzielle Unabhängigkeit durch bewusstes Konsumieren:

Ob ich es als Minimalismus bezeichne oder reduziertes, bewusstes oder achtsames Konsumieren nenne: Es geht letztlich immer ums Gleiche:



- Brauche ich dieses Dings wirklich – oder will ich es nur haben?
- Welche Dinge sind wirklich von guter Qualität, so dass sie auch lange halten?
- Belastet mich dieses Ding oder befreit es mich?
- Welchen Anteil am Kauf haben Status, Trend, Mode...?
- Will ich mich wegen größerer Anschaffungen und Investitionen wirklich mit jahre- oder jahrzehntelange Rückzahlungsverpflichtungen an Kreditinstitute belasten?
- Gibt es eine Alternative zu dem, was ich anzuschaffen plane?

### 3) Achtsamkeit: Genau hinspüren, hinschauen, was in mir und um mich herum geschieht:

- Wie ergeht es mir genau mit dieser Arbeit, mit dieser Arbeitsstelle, mit der Art, wie ich mit meiner Arbeit umgehe und meinen Arbeitsalltag gestalte?
- Welche „Ersatzhandlungen“, insbesondere Konsum-Ersatzhandlungen habe ich, um meinen Arbeitsstress auszugleichen und was kann mit statt dessen wirklich helfen?
- Regelmäßige Zeiten für formale Meditations- und Achtsamkeitsübungen sind eine wichtige Unterstützung und Strukturierungshilfe, um wirklich dran zu bleiben, einen passenderen Lebensrhythmus zu finden und nicht wieder in den alten Verhaltens- und Reaktions- und Konsum-Muster zu verfallen.

---

Diese Tipps habe ich auch auf meiner Webseite in dem folgenden Blogbeitrag veröffentlicht: <http://achtsame-lebenskunst.de/2016/01/17/arbeit-und-lebensqualitaet-in-einer-veraenderten-wirklichkeit/>