

Karoline Bitschnau-Dellamaria

JEDEN TAG EIN BISSCHEN STÄRKER

**Dein alltagstauglicher Kompass
für mehr Resilienz und Lebensfreude**

**Das
BELLA-
Prinzip**



GABAL

Karoline Bitschnau-Dellamaria

Jeden Tag ein bisschen stärker

Dein alltagstauglicher Kompass für mehr
Resilienz und Lebensfreude

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-286-9

Umschlaggestaltung: Tina Mayer-Lockhoff, Berlin
Autorenfoto: © privat; Fotografin: Kerstin Joensson
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10, D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2026 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155, D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.facebook.com/gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



Wir übernehmen Verantwortung! Ökologisch und sozial!

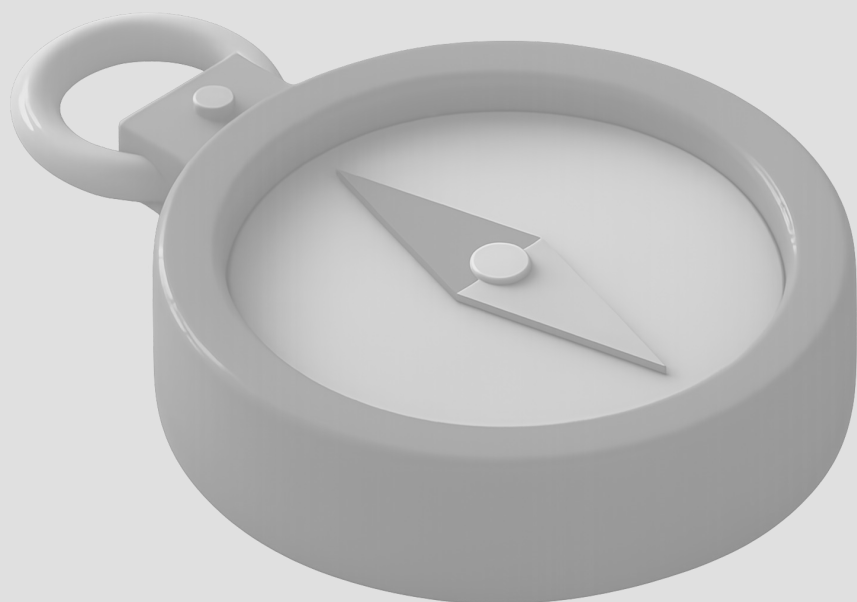
- Verzicht auf Plastik: kein Einschweißen der Bücher in Folie
- Nachhaltige Produktion: Verwendung von Papier aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern, PEFC-zertifiziert
- Stärkung des Wirtschaftsstandorts Deutschland: Herstellung und Druck in Deutschland

Inhalt

Vorwort	8
1. Das Geheimnis eines guten Lebens	12
Was genau heißt »ein gutes Leben«?	21
Fünf Geheimnisse für ein gutes Leben	26
Das Geheimnis von Klarheit und Kraft – vom Bedürfnis zum Ziel	26
Das Geheimnis der inneren Haltung – die Kraft und Magie deiner Worte	33
Das Geheimnis der Transformation – wie du deine Ketten löst	37
Das Geheimnis der Mini-Rituale – dein Weg in kleinen Schritten	41
Das Geheimnis von Gleichgesinnten – gemeinsam wachsen und feiern	47
Was ein gutes Leben wirklich bringt – und was es kostet	54
Von ALLEB zu BELLA	56
2. Das BELLA-Prinzip – dein Kompass für ein gutes Leben	58
B wie Bewegung – kleine Schritte, große Wirkung	61
Sport versus Bewegung – ein wichtiger Unterschied	62
Der Weg zur Mini-Bewegungsgewohnheit – 90 Sekunden sind genug!	63
Bewegung als Selbstfürsorge – und als Arbeitszeit	64
Bewegung kennt kein Alter	67

E wie Entspannung und Ernährung – das Doppel für deine Basisenergie	70
Entspannung: Fürsorge für Körper, Geist und Seele	70
Ernährung: Essen, das dein Körper liebt	81
L wie Lernen – neues Denken wagen	89
Lernen in und nach der Krise	90
Lernlügen und andere Mythen	93
Lernen lernen – die unterschätzte Superkraft	94
Lebenslanges Lernen – wachsen, reifen und das eigene Potenzial entfalten	98
L wie Lieben – Selbstliebe und erfüllte Beziehungen	104
Selbstliebe – die innere Basis	104
Liebe in Beziehungen – bewusst verbunden sein	110
Liebe als Bedürfnis	112
Die magischen Fünf – Fünf Sprachen der Liebe	113
A wie Achtsame Kommunikation – dein Fundament für ein gutes Leben	121
Achtsamkeit in der Kommunikation	122
Warum fällt uns achtsame Kommunikation so schwer?	123
Typische Sprachfallen: Immer, alle, nie, andauernd	124
Die Lösung: Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	125
Die V-W-B-Methode: Vom Vorwurf zum Bedürfnis	126
GFK im Alltag – fünf typische Situationen	129
GFK als Lebensmodell	132
GFK und Salutogenese – von Stress zu Sinn	134
Die Kraft der Verantwortung: Gefühle, Bedürfnisse, Handlung	136
BELLA im Alltag – dein Kompass, dein nächster Schritt	143

3. Ein gutes Leben üben – jeden Tag ein bisschen mehr	146
Von Sterbenden lernen	149
BELLA und die Resilienz	151
BELLA und die emotionale Kompetenz	154
BELLA im Umgang mit Schuld und Scham	157
BELLA und der Umgang mit Trauer	160
BELLA und der Umgang mit Freude	163
BELLA und die Dankbarkeit	166
Ein gutes Leben entsteht nicht an einem Wochenende	170
Endnoten und Quellenangaben	174
Endnoten	175
Quellenangaben	180
Über die Autorin	184



1

**Das Geheimnis
eines guten
Lebens**

Was genau heißt »ein gutes Leben«?

Du siehst, die Ideen für ein gutes Leben können sehr unterschiedlich ausfallen. Deshalb ist es wichtig, dass jeder Mensch die persönliche Bedeutung für sich klärt. Auch du brauchst diese Klarheit, bevor du deinen Weg gehen kannst. Aber: Konkrete Wünsche unterscheiden sich zwar, doch bestimmte Grundbedürfnisse tauchen fast bei allen auf. Viele der Menschen, mit denen ich über ihr gutes Leben gesprochen habe, nannten ähnliche Faktoren: Gesundheit, erfüllende Arbeit, tragfähige Beziehungen, Zugehörigkeit und Akzeptanz.

Als ich mich das erste Mal intensiv mit meinem eigenen guten Leben beschäftigt habe, schrieb ich in mein Arbeitsheft:

- Genügend freie Zeit für Bewegung
- Genügend freie Zeit für Entspannung
- Genügend Zeit und Geld für Weiterbildung und Entwicklung
- Nährende Beziehungen
- Liebevolle Beziehung zu meinen Kindern
- Erfüllende Liebesbeziehung
- In einem Haus mit Garten leben
- Erfüllende Arbeit, die Sinn bringt und Spaß macht

Und es stellte sich heraus, dass sich das die meisten wünschten. Langzeitstudien zeigen: Die stärksten Indikatoren für ein gutes Leben sind stabile Beziehungen und gute Gesundheit. Danach folgen Sinn, Freiheit und Möglichkeiten für persönliches Wachstum. Geld spielt – und das finde ich erstaunlich – nur eine moderat unterstützende Rolle¹.

An dieser Stelle greife ich das Thema Beziehungen heraus, weil sie erwiesenermaßen eine so zentrale Rolle für unser Wohlbefinden spielen. Als mir das wirklich bewusst wurde, hat das einen entscheidenden Prozess

losgetreten: Ich habe begonnen, meine eigenen Beziehungen ehrlich zu betrachten.

Gegenseitig oder einseitig nährende Beziehungen?

Während ich meine Beziehungen unter die Lupe nahm, wurde mir schnell klar, wie wenig Gegenseitigkeit es in vielen Verbindungen gab. Ich unterstützte, hörte zu und war präsent – und merkte erst spät, wie wenig Raum für meine eigenen Bedürfnisse blieb. Ich nährte die anderen, sie nährten mich aber nicht.

Vielleicht kennst du das: Eine Freundin klagt, ist unzufrieden, möchte deinen Rat. Egal, wie oft sich das abspielt, sie verändert nichts, aber zieht immer wieder deine Energie. Das mag jetzt hart klingen. Aber sie benutzt dich als seelischen Mülleimer. Wenn du das merkst, musst du ihr nicht gleich die Freundschaft kündigen. Aber du kannst Gespräche darüber führen, Grenzen setzen und prüfen, wie du dir eine nährende Freundschaft vorstellst. Denn du brauchst Beziehungen, die inspirieren, Freude bringen und auch in schwierigen Zeiten stabil bleiben. Solche Verbindungen fallen nicht einfach vom Himmel. Sie wollen gepflegt werden. Anregungen dazu findest du in Kapitel »L wie Lieben«.

Deine Beziehungen kannst du also mit etwas Mühe so umgestalten, dass sie in dein gutes Leben passen – ob es sich um Interessensfreundschaften, berufliche Verbindungen oder alte Freundschaften aus Kindertagen handelt.

Doch Beziehungen sind nur ein Teil. Ein gutes Leben besteht aus mehreren Bausteinen – und genau da wird es anspruchsvoll. Denn was in der Theorie leicht klingt, ist in der Praxis oft deutlich schwieriger umzusetzen. Darauf weist auch Ralf Senfleben hin. In seinem Buch *Richtig gutes Leben: Selbstcoaching für ein selbstbestimmtes, kraftvolles und bewusstes Leben* beschreibt er zwei Voraussetzungen, damit es trotzdem gelingt:

1. Du musst dich selbst kümmern, sonst kümmert sich niemand:

Es liegt in deiner Verantwortung, deine Zeit, Kraft und Energie in dich und dein gutes Leben zu investieren.

2. Du brauchst ein gewisses Maß an Selbsterkenntnis:

Es genügt nicht, oberflächlich zu schauen, was man gerne hätte. Entscheidend ist, tiefer zu tauchen und herauszufinden, was dich wirklich erfüllt.²

Bevor du dein gutes Leben gestalten kannst, musst du wissen, was du willst. Das herauszufinden ist ehrlicherweise nicht so einfach, wie es klingt. Aber wenn es so leicht wäre, würden es ja alle Menschen machen. Dann wäre jeder zufrieden und glücklich. Aber du kannst dein gutes Leben führen. Und der erste Schritt ist eine bewusste Entscheidung:

- Ich *will* ein gutes Leben führen!
- Ich *will* erfüllende Beziehungen erleben!
- Ich *will* eine Arbeit, mit der ich etwas bewegen und beitragen kann.

Gleichzeitig hilft es dir, zu wissen, welche Kräfte dich bremsen können. Senftleben nennt vier davon:

1. Deine Unkenntnis
2. Dein Alltag und ungünstige Gewohnheiten
3. Deine Bequemlichkeit
4. Deine Angst

Der Weg aus der Unkenntnis

Neugier, Ausprobieren und Experimentieren führen zu Erkenntnissen. Viele Einsichten entstehen erst durch eigenes Tun. Einer meiner Freunde war Schlossermeister und träumte davon, Lehrer zu werden und mit Kindern zu arbeiten. Also holte er das Abitur nach, begann das Studium und merkte, als er das erste Mal unterrichtete, dass der Schulrahmen nicht

zu seiner Vorstellung passte. Heute begleitet er als Therapeut Menschen auf ihrem Weg. Sein Umweg machte ihm deutlich, wie er mit Menschen arbeiten wollte.

Ungünstige Gewohnheiten und den Alltag verändern

Unser Alltag bindet Zeit und Energie. Routinen, Pflichten und Zerstreuungen lassen wenig Raum für Neues. Eigene Muster zu erkennen und Schritt für Schritt zu verändern, schafft Bewegung.

Trägheit und Bequemlichkeit überwinden

Veränderung gelingt besser, wenn du akzeptierst, wo du gerade stehst. Wenn du das erkannt hast, geh nicht gleich mit dem Kopf durch die Veränderungswand. Sonst riskierst du, dich zu überfordern und schnell wieder aufzugeben. Um dich dauerhaft zu motivieren, helfen winzig kleine Schritte. Dann machen Trägheit und Bequemlichkeit Platz für Antrieb und Aktion.

Angst vorm Scheitern loslassen

Hast du Angst, dich zu blamieren oder dass es doch zu anstrengend wird? Diese Angst ist normal, uns allen geht es so. Geh deinen Weg trotzdem weiter mit Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Reflexion, Fokus und Bewusstheit für deine Situation. Dann kannst du dein Leben transformieren.

In den nächsten Kapiteln findest du dazu viele Anregungen. Ich bin sicher, dass eine dabei ist, die genau für dich passt. Lass uns zunächst aber eine Übung gemeinsam ausprobieren.

Übung: Selbstreflexion: Gutes Leben

Nimm dir 15 Minuten Zeit nur für dich. Entspanne dich und lasse deine Gedanken zu deinem guten Leben fließen. Wenn dir das schwerfällt, kann ein Spaziergang in der Natur helfen.

Was genau heißt »ein gutes Leben«?

Halte danach alles schriftlich fest.

Finde anschließend mindestens drei Strategien, die dein Leben bereichern könnten. Frag dich dazu:

1. Was kann ich heute dafür konkret tun?
2. Was kann ich morgen dafür konkret tun?
3. Was könnte ich nächste Woche dafür konkret tun?
4. Wen könnte ich um etwas bitten, das mein Leben bereichert?

Lege konkrete Schritte und Termine fest und trage sie in deinen Kalender oder dein Notizbuch ein.

Fünf Geheimnisse für ein gutes Leben

»Veränderung beginnt dort, wo du bereit bist, etwas anders zu machen als bisher.«

Karoline Bitschnau-Dellamaria

Ein gutes Leben entsteht nicht von heute auf morgen. Es wächst aus Klarheit, bewussten Worten, kleinen Schritten, echten Begegnungen und der Fähigkeit, Altes loszulassen. Die fünf Geheimnisse, die du in den nächsten Kapiteln entdeckst, dienen als kleine Wegweiser für deinen Alltag. Sie helfen dir, dich besser zu verstehen, deine Energie zu lenken und Schritt für Schritt mehr Leichtigkeit, Kraft und Freude in dein Leben zu bringen.

Fünf Wege – ein Ziel: dein gutes Leben

1. Klarheit: Sie schenkt dir Orientierung.
2. Magische Worte: Sie gestalten deine Wirklichkeit.
3. Transformation: Sie hilft dir, Altes zu heilen und Neues zuzulassen.
4. Mini-Rituale: Sie machen Veränderung möglich – ganz ohne Druck
5. Gleichgesinnte: Sie unterstützen dich in deinem Wachstum.

Das Geheimnis von Klarheit und Kraft – vom Bedürfnis zum Ziel

In meinen Seminaren taucht eine Frage immer wieder auf: Ergibt es überhaupt Sinn, sich Ziele zu setzen? Viele waren skeptisch. Sie sagten Sätze wie:

»Der Mensch denkt, Gott lenkt.«

»Es kommt ohnehin anders, als man denkt.«

Stefan Frädrich hat sogar ein Buch mit dem Titel *Warum Ziele Quatsch sind* geschrieben. Am Ende kommt er auch zu dem Schluss: Ziele sind

kraftvoll – wenn sie aus der inneren Klarheit entstehen, also aus dem, was uns im Kern wichtig ist. Darum geht es hier: Ziele sind sinnvoll, wenn sie mit deinen Bedürfnissen, Werten und deiner inneren Ausrichtung verbunden sind – wenn sie der Ausdruck dessen sind, was wir aus dem Herzen heraus leben wollen.

Viele Menschen setzen sich aber Ziele, die gesellschaftlich anerkannt sind: Karriere, Haus, Status. Und wundern sich später, warum sie sich leer fühlen, obwohl sie ihre Ziele erreicht haben. Nicht jedes Ziel nährt dich. Nur Ziele, die mit deinen echten Bedürfnissen verbunden sind, geben dir Energie. Deshalb beginnt Klarheit nicht mit der Frage: »Was will ich erreichen?«, sondern mit der Frage: »Was brauche ich wirklich?«

Ziele formulieren oder im Jetzt leben?

Viele fragen sich: Soll ich wirklich Ziele formulieren oder lieber im Jetzt leben? Meine Erfahrung: Wir brauchen beides! Die Frage suggeriert, dass wir uns zwischen Gegenwart und Zukunft entscheiden müssen. Aber Ziele zu formulieren heißt ja nicht, in der Zukunft zu leben.

Ich gehörte lange zu denen, die ihr Leben auf später verschoben haben. Eine Freundin hielt mir irgendwann den Spiegel vor: »Fällt dir auf, wie oft du sagst, dass etwas jetzt nicht geht und du es später machst – wenn deine Kinder größer sind, wenn du in Pension bist, wenn ...? Du lebst komplett in der Zukunft.«

Ich hatte *alles*: gesunde Kinder, einen Mann, der weder trank noch fremdging, ein Haus, einen Hund, einen sicheren Job als Personalverrechnerin und sogar ein gutes Gehalt. Donnerstag Sauna, am Wochenende tanzen – von außen sah alles toll aus. Innen blieb aber eine hartnäckige Unzufriedenheit. Ich hatte ständig Ziele für später, aber wenig Kontakt zu dem Leben, das gerade da war. Erst als ich begann, Bücher über Präsenz und Achtsamkeit zu lesen – zum Beispiel *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart* von Eckhart Tolle –, verstand ich: Ich musste mich nicht zwischen Zielen und

dem Leben im Hier und Jetzt entscheiden. Es brauchte beides. Ein gutes Leben entsteht nicht irgendwann am Ziel, sondern unterwegs. Ich wollte eine Richtung für mein Leben haben und gleichzeitig Präsenz im Alltag. Ziele funktionieren wie ein innerer Kompass.

Vom Bedürfnis zum Ziel

Lange Zeit habe ich mir Ziele gesetzt, die mehr den Erwartungen anderer entsprachen oder aus dem Versuch heraus entstanden, etwas zu kompensieren. Kein Wunder, dass meine Motivation oft schnell verpuffte. Der Wendepunkt kam mit einer einfachen Frage: »Welches Bedürfnis will ich mir mit diesem Ziel erfüllen?« Ein paar Beispiele:

- »Ich will zehn Kilo abnehmen.«
Geht es nur um die Zahl auf der Waage oder in Wahrheit um mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit, vielleicht auch Anerkennung?
- »Ich will mehr Geld verdienen.«
Oder geht es tatsächlich um Sicherheit, Unabhängigkeit, Gestaltungsspielraum?

Sobald du das Bedürfnis hinter deinem Ziel erkennst, ändert das alles. Du bist nicht mehr nur an eine einzige Strategie gebunden (»nur so geht es«), sondern öffnest dir mehrere Wege, um dasselbe Bedürfnis zu nähren. Wenn ich in diesem Buch von Bedürfnissen spreche, meine ich universelle Qualitäten, die alle Menschen kennen: Sicherheit, Zugehörigkeit, Sinn, Ruhe, Lebendigkeit, Wachstum, Verbundenheit, Anerkennung und vieles mehr. Je bewusster Menschen sich ihre tiefen Bedürfnisse machen, desto fokussierter können sie ihre Ziele daraus ableiten.

Das sagt die Wissenschaft

Die Salutogenese-Forschung nach Aaron Antonovsky³ zeigt: Menschen, die eine klare Ausrichtung für ihr Leben haben, erleben ihren Alltag eher als verstehbar, handhabbar und sinnerfüllt – drei zentrale Pfeiler innerer

Gesundheit. Daraus folgt ein Gefühl der Kohärenz, eine innere Stimmigkeit. Ziele, die aus echten Bedürfnissen entstehen, schaffen genau das: Du verstehst, warum dir etwas wichtig ist, und erkennst eher, welche Schritte dir zur Verfügung stehen.

Ohne Umsetzung bleibt alles Theorie

Der zweite Schlüssel klingt banal, ist aber gleichzeitig entscheidend: Ein Ziel ohne Umsetzung ist wie ein schöner Traum, der im Bett liegen bleibt. Handlungsfähigkeit gibt es nur im Jetzt. Nicht »irgendwann«, sondern heute, in dieser Stunde, in diesem kleinen Schritt, der mich näher an mein Ziel bringt.

- Vielleicht ist es ein Telefonat.
- Vielleicht eine E-Mail.
- Vielleicht sind es zehn Minuten, die du dir blockst, um nachzudenken oder etwas zu recherchieren.

Die Formel für gelebte Veränderung lässt sich so zusammenfassen:

Bedürfnis + Ziel + ein konkreter Schritt im Jetzt = wirksame Kraft.

Wenn du dein Ziel aus einem echten Bedürfnis ableitest und im Alltag immer wieder kleine, realistische Schritte gehst, dann bündelst du Energie, statt sie zu verstreuen. Ein Bedürfnis entfaltet erst dann Wirkung, wenn du es in eine konkrete Entscheidung übersetzt. Viele Menschen bleiben bei guten Ideen stehen. Doch Ideen verändern nichts – Entscheidungen schon.

Vielleicht kennst du die SMART-Kriterien aus dem Projektmanagement. Sie helfen, Ziele klar und umsetzbar zu formulieren. Für mich waren sie lange zu nüchtern. Deshalb habe ich sie weitergedacht – zu SMART mit Herz.

SMART:

- **S = Selbst gewählt und spezifisch**
Du formulierst dein Ziel klar und aus eigener Entscheidung heraus.
- **M = Messbar**
Du erkennst, woran du merkst, dass du begonnen oder etwas erreicht hast.
- **A = Attraktiv und aktionsorientiert**
Das Ziel spricht dich an und beschreibt ein konkretes Tun.
- **R = Realisierbar**
Es passt in deinen aktuellen Lebenskontext.
- **T = Terminiert**
Du legst fest, wann und wie du startest.

Und hier kommt die entscheidende Ergänzung:

- **H = Herzenswunsch** – Hüpfst dein Herz vor Freude?
- **E = Energiegeladen** – Steigt deine Energie bei dieser Idee?
- **R = Realistisch** – Passt dieses Ziel in dein aktuelles Leben mit deinen derzeitigen Möglichkeiten?
- **Z = Zeitpunkt festgelegt** – Du weißt genau, wann und wie du beginnst.

Für mich ist das der entscheidende Unterschied: Ziele brauchen Struktur – aber sie tragen nur, wenn sie mit dem Herzen verbunden sind. Genau dafür steht SMART mit Herz. SMART bringt Klarheit. Herz bringt Kraft.

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!