



# Liebe wild und unersättlich!

## Der Love-Test (1)

### Leben Sie in derselben Welt wie Ihr/e Partner/in?

**Ein Ehestreit kann ein ganzes Wochenende dauern - und kann die Atmosphäre zwischen zwei Menschen, die sich einmal so lieb gehabt haben, dass sie einander heiraten wollten, auf Wochen, Monate und Jahre vergiften.**

**Der hier folgende Test dauert eine halbe Stunde. Maximal. Danach werden Sie sich an den Kopf fassen und sagen: „Warum habe ich mich, haben wir uns so viele Stunden, Wochen und vielleicht Monate und Jahre mit schweren Gedanken über unser Leben und Zusammenleben herumgeplagt, wenn die Lösung so einfach sein kann“ „**

Der Test geht auf den amerikanischen Psychologen Steven Reiss, Professor für Psychologie an der amerikanischen Ohio State University (siehe sein Buch „The nomal Personality“, Cambridge University Press, 2008), zurück. Prof. Reiss' Grundgedanke war:

Alle Menschen wollen glücklich leben. Aber wie macht man das eigentlich? Gesucht ist hier eine ganz praktische Antwort „ähnlich wie beim Zusammenbauen eines IKEA-Schranks: „Ach, so macht man das. Es ist ein bisschen kompliziert. Aber: Das und das muss ich tun. Dies und jenes muss ich lassen. Und dann führe ich ein glückliches Leben.“

Prof. Reiss hat solch eine praktische Antwort gefunden. Er ist ein hart arbeitender Wissenschaftler, der in einem etwa etwa zehn Jahre dauernden Forschungsprojekt die Lebenspläne von rd. 6.000 Menschen erforscht und dabei zig-Millionen Daten gesammelt. Und er hat so lange geforscht, bis er sich aufgrund seiner zig-Millionen Daten sicher war: Auch wenn er noch hunderte weiterer Lebenspläne analysieren würde, würde er nichts erfahren, was er nicht schon erfahren hat.

Reiss' Hauptergebnis lautet: Im Grunde gibt es nur 16 Lebenspläne zum Glücklich-Sein. Und die finden Sie in unserem Test.

Bitte lesen Sie jeweils die Kurzbeschreibung eines Lebensschwerpunktes. Kreuzen Sie dann in der Spalte „Ich über mich“ an, ob dieser Lebensschwerpunkt zu einem Markenzeichen Ihrer Lebensart gehört.

Insgesamt sollten Sie genau 5 Lebensschwerpunkte ankreuzen. Bitte nehmen Sie Lebensschwerpunkte hinzu, wenn es weniger als 5 sind „ und wenn es mehr sind, streichen Sie, bis 5 übrig bleiben. Die Zahl 5 ist ein Erfahrungswert. Mehr als 5 Gebiete kann heißen: „Ich versuche vielleicht zu viel. Ich will im Leben mehr als meine Zeit und meine Kraft hergeben.“ Weniger als 5 Gebiete kann heißen: „Ich weiß nicht recht, wo es für mich lang geht“. Und wer mehr Kraft geben will als er hat, oder wer sich verzettelt und keinen Plan hat „ lebt der ein Leben, das sich zu leben lohnt?



# Liebe wild und unersättlich!

	Ich über mich	Ich über dich	Du über dich	Du über mich
1 Aktiv sein (fit sein, sich bewegen, nicht faul rumsitzen)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
2 Nur kein Stress (meine Ruhe haben, keine Hektik, Aufregung, Anstrengung)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
3 Geborgenheit („Ich möchte akzeptiert werden, wie ich bin und nicht um meinen Platz oder für meine Interessen und Rechte kämpfen müssen“)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
4 Geregelt leben (mich an eine feste Ordnung und feste Abläufe halten)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
5 Sparsamkeit (bloß nichts wegschmeißen, was man einmal brauchen könnte)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
6 Kontakt (Menschen treffen, rausgehen, Spaß haben)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
7 Familie(für Partner, Verwandte und die Kinder da sein)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
8 Wir-Gefühl (mich für andere und soziale Belange engagieren)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
9 Anstand (loyal sein, nach Moral und Ehre leben)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
10 Unabhängigkeit (allein sein, allein entscheiden, „nur keine Abhängigkeiten“)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
11 Sexualität (Sexualität ausleben: möglichst oft und intensiv)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
12 Essen („meine Wünsche / Gedanken kreisen oft um die Ernährung“)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
13 Wissen (interessiert, ja regelrecht neugierig sein, die Wahrheit suchen)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
14 „In“ sein (Eindruck auf Menschen machen, die wichtigen Leute kennen)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
15 Macht (Einfluss haben, der Bessere, der Erste sein)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>
16 Gerechtigkeit (keine Ungerechtigkeit hinnehmen, mir nichts gefallen lassen)	<input type="checkbox"/>	☼	●	<input type="checkbox"/>

## So werten Sie den Test aus:

Bei diesem Test gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“ und kein „Gut“ und „Schlecht“. Einziges Ziel ist: den Blick allein auf die starken Seiten Ihrer Persönlichkeit lenken“ und die liegen auf den 5 Lebensgebieten, die Sie angekreuzt haben. Das also nehmen Sie wichtig. Da liegen Ihre Interessen, Ihre Hoffnungen und Wünsche. Da stecken Sie Ihre Energie hinein und oft auch einen guten Teil Ihrer Zeit. Und von dort her muss auch das Glück kommen, „so weit wir aktiv etwas dafür tun können. Woher denn sonst?“

## Das erste Ergebnis dieses Tests

Sie erhalten eine Antwort auf Fragen wie: „Wer bin ich eigentlich?“ „Wie lebe ich?“ „Nach welchen Lebensplänen?“ „Wie versuche ich eigentlich, im Leben glücklich zu werden?“

Hinter jeder der 16 Persönlichkeitsbeschreibungen steht also ein Lebensplan. Unser Test kann Ihnen deshalb bei interessanten Entscheidungen helfen: Worauf konzentriere ich in Zukunft meine Zeit und meine positive Energie, um glücklicher zu leben? Und was nehme ich in Zukunft weniger wichtig? Sollte ich mir einen einfacheren Lebensplan machen? Reicht meine Zeit und meine Kraft für alles, was ich anstrebe?



# Liebe wild und unersättlich!

Alle 16 Lebenspläne haben ihren Reiz und ihren Charme. Aber wirklicher Luxus ist, auf manches zu verzichten, weil es nicht ins Leben hinein passt. Und das Glück dort zu suchen, wo wir es finden, ohne mehr Kraft und Zeit zu investieren als wir tatsächlich haben.

## Das zweite Ergebnis dieses Tests

Bitte Sie nun Ihre/n Lebenspartner/in, dasselbe zu tun wie Sie: In der Spalte „Du über dich“ genau 5 Lebensschwerpunkte ankreuzen.

Und jetzt wird es richtig spannend: Wo überschneiden sich Ihre jeweils 5 wichtigsten Lebensgebiete? Wenn es nur wenige Überschneidungen bei den Lebensplänen gibt, suchen Sie beide Ihr Lebensglück nicht auf denselben Gebieten. Oder umgekehrt gesagt: Dann geht es Ihnen bei dem, was Sie in Ihrer gemeinsamen Zeit machen, nicht um die persönlich wichtigsten Lebensgebiete.

Und jetzt kommt der Zusammenbau des IKEA-Schranks:

Schauen Sie, dass Sie in die jeweils wichtigsten Lebensgebieten von Partnerin/Partner Zeit investieren, dass Sie dort Freude entwickeln. Machen Sie Kompromisse. Springen Sie über Ihren Schatten, helfen Sie Partnerin/Partner beim Springen über den eigenen Schatten.

Nehmen Sie das einfachste aller Beispiele:

Einer möchte körperlich aktiv sein, fit sein, sich bewegen. Bloß nicht faul rumsitzen! Der andere möchte das Essen genießen, viel, oft und gerne essen und am liebsten stundenlang am Tisch sitzen.

Beides geht nicht gut zusammen. Und die meisten Paare machen sich nicht ausreichend klar, wie wichtig für den einen das „faule Rumsitzen“ bei Tisch ist. Und für den anderen die körperliche Aktivität. Es gehört jeweils zum Kern der Persönlichkeit. Es ist eine Leitlinie für Lebenspläne. Und dahinter steht die Hoffnung auf Glück.

Klar, einer kann mit Freunde essen gehen, der andere allein oder mit anderen Menschen hiken oder joggen. Aber der Tag hat nur 24 Stunden. Auch der Urlaubstag. Und Paare, die ihre „+3“-Gebiete mit einander teilen, haben gemeinsame Glücksgebiete. Paare, die das nicht tun, verpassen etwas.

Und jetzt kann der Test Ihnen bei gemeinsamen Entscheidungen helfen: Worauf konzentrieren wir in Zukunft mehr Energie? Gemeinsam. Was nehmen wir in Zukunft weniger wichtig? Und vor allem: Gibt es Gebiete, auf denen wir mehr gemeinsames Glück finden können? Jeder Mensch sollte fünf wichtige Lebensgebiete haben. Paare leben leichter, wenn es hier möglichst viele Überschneidungen gibt.

## Das dritte Ergebnis dieses Tests

Jetzt kommt der Steven-Reiss-Test für Fortgeschrittene. Füllen Sie einmal die „Du über mich“-Variante aus. Kreuzen Sie also die 5 Lebensgebiete an, von denen Sie glauben, dass Ihr/e Partner/in sie für die 5 wichtigsten hält. Vergleichen Sie Ihre Kreuze dann mit denen des Lebenspartners, freuen Sie sich über jeden Treffer, und nehmen Sie jeden „Fehlschuss“ zum Anlass für die Frage: „Leben wir (noch intensiv genug) in einer gemeinsamen Welt?“

## Das vierte Ergebnis dieses Tests

Sie finden es, wenn Sie 5 Gebiete in der „Ich über dich“-Spalte ankreuzen. „Wie gut kenne ich eigentlich den Menschen, mit dem ich mein Leben teile, und eigentlich für immer teilen möchte?“ Spannende Frage.



# Liebe wild und unersättlich!

## Lebenspläne verändern: Chancen und Stress

Menschen, die diesen Test bisher gemacht haben, sind mit dem guten Gefühl herausgekommen, dass es sich lohnt, ein paar Dinge im Leben zu ändern: stärkere Akzente setzen, die eigene Kraft auf weniger Dinge konzentrieren, Ziele aufgeben für die die Zeit nicht reicht.

Aber Vorsicht, jede Veränderung bedeutet erst einmal Stress, auch Veränderung zum Guten. Sich ändern heißt, alte Gewohnheiten aufgeben, und wie schwer das ist, weiß jeder.

Wenn ein Partner auf das abendliche Joggen drei Mal in der Woche verzichtet, zu Hause bleibt und sich Ruhe nimmt für das Essen und gemeinsame Gespräche, dann ist das eine große Veränderung im Leben. Und wer auf Karriere-Träume verzichtet und sich stattdessen mehr auf die Kinder konzentriert, trifft Entscheidungen von großer Tragweite.

Was ist der Lohn? Hier sind ein paar Stimmen von Menschen, die es probiert haben:

- „Mein Leben ist einfacher geworden. Ich kümmere mich um manche Dinge nicht mehr. Und was ich mache, macht mir mehr Spaß, weil ich mit ganzem Herzen dabei bin.“
- „Früher war ich meist jeden Abend gestresst. Und dann habe ich mich gefragt: Warum bist du kaputt? Was hast du eigentlich den ganzen Tag getan? Und ich habe es oft nicht einmal gewusst.“
- „Ich habe mich gezwungen, nur noch eine gute, aber keine perfekte Hausfrau mehr zu sein. Das war ich auf früher nicht. Hausarbeit ist ein Fass ohne Boden. Aber jetzt stehe ich dazu. Ich nörgle jetzt weniger an mir selbst rum.“
- „Mein Mann wollte, dass wir gemeinsam joggen. Den Teufel habe ich getan. Aber wir gehen seit zwei Monaten jede Woche konsequent fünf Stunden raus in die Natur. Da kann er dann ein paar Extra Runden drehen. Dann ist er genau so tot wie ich. Wenn wir ‚tot‘ sind, diskutieren wird nicht endlos über all die Dinge, die wir klären, bereden, ändern oder sonstwas wollten. Langsam kriegen wir das Gefühl, das könnten unsere besten Stunden werden.“

Zeit und Energie auf fünf oder sechs Gebiete konzentrieren. Den Rest als Ballast abwerfen, wie der Ballonfahrer der zu größeren Höhenflügen abheben möchte. Und wenn das nicht geht: den Rest locker nehmen, mit links machen und bloß keine Perfektion anstreben - das ist der einfache Rat für ein glücklicheres Leben.

Zu einfach?

Wer weiß einen besseren Rat?

Und die 16 Test-Gebiete helfen, die Zeit und die Energie zu konzentrieren. Auf fünf oder sechs Gebiete. Wer kennt einen praktischeren Rat?