Du bist siebenundvierzig, eigentlich läuft alles – und trotzdem fragst du dich morgens im Auto: War das schon alles? Deine Woche besteht aus Arbeit, Fahrten und Pflichten. Den Kaffee auf dem Balkon, das Lachen deines Kindes, den Weg durch den Park merkst du kaum. Beim Savoring aus der Positiven Psychologie kostest du jeden Tag einen guten Moment bewusst aus – langsamer, mit allen Sinnen – und hältst ihn ein wenig länger fest.

Warum es sich hält

Wer Bilanz zieht, schaut vor allem auf das, was fehlt. Der Gedanke „Bald ist es zu spät" zieht den Blick nach vorn, weg vom Heute, und die Pflichten drängen das Gute an den Rand. Was du nicht bewusst wahrnimmst, bleibt kaum hängen. In einer Befragung hing Genießen mit mehr Wohlbefinden zusammen – ein Zusammenhang, kein Beweis.

Vorbeigerauscht

Kaffee nebenbei getrunken, den Park nur als Strecke erlebt – am Abend „wieder nur ein Pflichttag".

→

Ausgekostet

„Das hier ist gerade gut." – Wärme der Tasse, Duft, Licht. Abends noch einmal daran gedacht.

Ein Bild dafür: Unterwegs fährst du an einer schönen Aussicht vorbei. Beim Savoring hältst du kurz an, stellst scharf und machst ein Foto – im Kopf.

So geht es – jeden Tag mit einem Moment

1. **Bemerken:** Sag dir innerlich: „Das hier ist gerade gut." Gib deiner Stimmung eine Zahl: 0 = ganz unten, 10 = richtig gut. Am Tag 1 schreibst du drei versteckte gute Momente deiner Woche auf und zwei Dinge, die dir früher Freude gemacht haben.
2. **Langsamer, mit allen Sinnen:** Was siehst, hörst, riechst und schmeckst du? Ein, zwei Minuten reichen.
3. **Verlängern:** Erzähl jemandem kurz davon oder denk abends noch einmal daran zurück. Dann wieder: Stimmung 0–10.

Einen Moment am Tag darfst du selbst planen: wann, wo, mit wem? Frag dich dabei: Passt das zu dem, was mir wichtig ist?

Ehrlich: Geprüft wurde Savoring in vielen Studien mit ganz unterschiedlichen Gruppen – nicht speziell bei Menschen in der Lebensmitte. Die Frage, wohin dein Leben gehen soll, beantwortet es nicht. Aber es macht deinen Alltag wieder spürbarer. Als Arbeitsblatt bei der Midlife-Crisis ist die Übung nicht geprüft.

Wenn es nicht gleich klappt

Du vergisst es? Kopple die Übung an etwas Festes, etwa den ersten Kaffee. Es fühlt sich künstlich an? Am Anfang normal – zwei Minuten reichen. Dir fällt nichts Gutes ein? Fang klein an: warmes Wasser, Sonne im Gesicht. „Das ändert doch nichts an meinem Leben"? Die große Frage beantwortet diese Übung nicht – dazu Episode 2: Zielanpassung und Episode 3: Lebensrückblick. Wenn eine Übung mehr aufwühlt als hilft: mach sie kürzer oder kleiner, aber hör nicht ganz auf.

Wichtig: Die Midlife-Crisis ist keine Diagnose. Bilanz ziehen in der Lebensmitte ist häufig und normal. Über Wochen fast jeden Tag niedergeschlagen oder kaum noch Freude? → psychologisch abklären, Episode 8: Wann hilft ein Psychologe? Gedanken, dir etwas anzutun? Hol dir sofort Hilfe und sprich noch heute mit einem Menschen, dem du vertraust.

Mein Midlife-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich die Frage „War das schon alles?“ beschäftigt?	3	3	2
2. Wie sehr hast du dich mit anderen verglichen und schlechter gefühlt?	3	2	2
3. Wie sehr hast du über verpasste Chancen gegrübelt?	3	3	2
4. Wie stark war das Gefühl „Jetzt oder nie – bald ist es zu spät“?	3	3	2
5. Wie leer oder eintönig hat sich dein Alltag angefühlt?	3	2	2
Summe (0–20)	15	13	10

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ein Moment reicht. Es muss nichts Besonderes sein.

So gehst du vor (jeden Tag, ein Moment): 1 **bemerken**: „Das hier ist gerade gut.“ – Stimmung 0–10 · 2 **langsamer, mit allen Sinnen**: Was siehst, hörst, riechst, schmeckst du? 1–2 Minuten · 3 **verlängern**: jemandem erzählen oder abends zurückdenken – Stimmung 0–10.

Einen Moment am Tag darfst du selbst planen: wann, wo, mit wem?
Frag dich dabei: Passt das zu dem, was mir wichtig ist?

1 · Tag 1: deine versteckten guten Momente

Wo sind in meiner Woche gute Momente versteckt?

1 Kaffee auf dem Balkon vor der Arbeit
2 Lieblingslied im Radio auf der Fahrt
3 Kochen mit dem Kind

Was hat mir früher Freude gemacht?

1 Wandern am Sonntag
2 Gitarre spielen
→ davon plane ich: Gitarre am Freitag

2 · Jeden Tag ein guter Moment – eine Zeile am Tag

Tag	**Moment** was? wann?	**bemerkt / geplant**	**Sinne** Was habe ich wahrgenommen?	**verlängert** erzählt / zurückgedacht	**Stimmung vorher** 0–10	**Stimmung nachher** 0–10
1	Kaffee Balkon · 7:00	bemerkt	warme Tasse, Vögel, Duft	zurückgedacht	4	6
2	Lied im Radio · Fahrt	bemerkt	laut mitgesungen, Sonne	erzählt	3	5
3	Abendrunde · 19:30	geplant	kühle Luft, Geruch nach Regen	erzählt	3	5
4	Mittag im Park · 12:15	geplant	Wind, Blätter rauschen	zurückgedacht	4	5
5	Kochen mit dem Kind	bemerkt	Zwiebelduft, Lachen	–	5	5
6	Gitarre · 20:00	geplant	Saiten unter den Fingern	erzählt	4	6
7	Sonntagsfrühstück	geplant	frisches Brot, Ruhe	zurückgedacht	5	7

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welcher Moment war der beste? das Sonntagsfrühstück – ohne Handy, alle am Tisch

Was plane ich nächste Woche fest ein? 2-mal die Abendrunde, 1-mal Gitarre

☑ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Zielanpassung ☐ Episode 3: Lebensrückblick

BEISPIEL

Mein Midlife-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich die Frage „War das schon alles?“ beschäftigt?			
2. Wie sehr hast du dich mit anderen verglichen und schlechter gefühlt?			
3. Wie sehr hast du über verpasste Chancen gegrübelt?			
4. Wie stark war das Gefühl „Jetzt oder nie – bald ist es zu spät“?			
5. Wie leer oder eintönig hat sich dein Alltag angefühlt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ein Moment reicht. Es muss nichts Besonderes sein.

So gehst du vor (jeden Tag, ein Moment): 1 **bemerken**: „Das hier ist gerade gut.“ – Stimmung 0–10 · 2 **langsamer, mit allen Sinnen**: Was siehst, hörst, riechst, schmeckst du? 1–2 Minuten · 3 **verlängern**: jemandem erzählen oder abends zurückdenken – Stimmung 0–10.

Einen Moment am Tag darfst du selbst planen: wann, wo, mit wem?
Frag dich dabei: Passt das zu dem, was mir wichtig ist?

1 · Tag 1: deine versteckten guten Momente

Wo sind in meiner Woche gute Momente versteckt?

1 _____

2 _____

3 _____

Was hat mir früher Freude gemacht?

1 _____

2 _____

→ _____

2 · Jeden Tag ein guter Moment – eine Zeile am Tag

Tag	**Moment** was? wann?	**bemerkt / geplant**	**Sinne** Was habe ich wahrgenommen?	**verlängert** erzählt / zurückgedacht	**Stimmung vorher** 0–10	**Stimmung nachher** 0–10
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welcher Moment war der beste? _____

Was plane ich nächste Woche fest ein? _____

☐ weiter so: noch eine Woche ☐ dazu Episode 2: Zielanpassung ☐ Episode 3: Lebensrückblick