

Positives Mindset

Dr. Markus Ramming



Inhalt

1. Tiefgreifende Veränderungen	3
Positiv Um-denken	3
Übung: Positives Tagebuch	3
Übung: Dankbarkeits-Tagebuch	3
Übung: Umdeuten.....	3
Bedürfnisse.....	4
Übung: Tagebuch führen.....	4
Übung: Die 5 Zutaten der Zufriedenheit	4
Optimismus und Pessimismus.....	6
Übung: Mein bestes Selbst.....	6
Übung: Planung der Zukunft	6
Emotionale Intelligenz erhöhen	7
Übung: Emotional intelligent werden	7
Positive Gefühle.....	7
Negative Gefühle.....	8
Angst umkehren	9
Übung: ABC-Methode (Albert Ellis).....	9
Übung: Sedona –Methode	9
Gute Beziehungen machen glücklich	10
Übung: Dankbar sein	10
Übung: Positiv bestätigen.....	10
Wie man sich verändern kann.....	11
Übung: Schwierige Situationen abschließen	11
Übung: Änderung mit Selbstverpflichtung.....	11
Übung: Storytelling.....	11
2. Soforthilfe bei Extremsituationen	12
Übung: Tiefenatmung (bei Extremsituationen zur kurzfristigen Entspannung)	12
Übung: Loslassen.....	12
Wie sie sich in einen guten Zustand versetzen können	13
Übung: Verhalten sie sich glücklich.....	13
Übung: Singen sie öfter	13
Übung: Tanzen.....	13
Übung: Mit sich selbst reden.....	13

1. Tiefgreifende Veränderungen

Positiv Um-denken

Wir wollen es oft nicht wahrhaben, aber jede Situation in der wir uns befinden, löst in uns Emotionen und Gefühle aus. Diese Gefühle werden von unserem Unterbewusstsein als Reaktion auf eine bestimmte Situation getriggert. Jede Situation in die wir kommen, wird von unserem Gehirn mit vorhandenen Situationen abgeglichen, in denen wir einmal gewesen sind. Daraus wird geschlossen, ob die Situation gut oder schlecht, bedrohlich oder sicher ist. Es wird dann entschieden, ob wir die Situation vermeiden oder uns auf die Situation zu bewegen sollten. Es werden daraufhin entsprechende negative oder positive Gefühle erzeugt. Wir können in eine Stressreaktion kommen, es werden Glücksgefühle stimuliert oder andere Gefühle ausgelöst. Das Resultat hängt von der individuellen Informationsverarbeitung und natürlich seinen Erfahrungen und Erlebnissen des Menschen ab. Daneben werden dann auch entsprechende Verhaltensweisen initiiert, die vom Kopf als positiv bewertet werden. Dazu haben wir Routinen entwickelt, die von unseren Basalganglien automatisch gesteuert werden und ohne unser Zutun ablaufen.

Wie wir die Situation beurteilen liegt an unserer Vorgeschichte. Egal, was wir gelernt haben, wir können es wieder umlernen. Sind wir mit einer Situation nicht zufrieden und zu negativ, dann können wir das in unserem Kopf ändern. Wir müssen versuchen, die positiven Aspekte einer Situation zu sehen.

Übung: Positives Tagebuch

Kaufen sie sich dazu ein schönes Buch mit leeren Seiten, in das sie schreiben können. Ich kaufe mir immer eines mit einem besonders schönen Einband. Setz Dich jeden Morgen mit dem Buch hin und finde 5 Dinge an deinem heute, die positiv sind. Vielleicht das, Du jetzt Geduld lernen kannst? Oder das Du jemandem mit seinem Ärger helfen kannst? Vielleicht auch, das endlich das Problem angesprochen wurde, und man das jetzt lösen kann. Oder das Du mit einer besonderen Person Kaffee trinken warst? Die Möglichkeiten dafür sind unbegrenzt. Schreibe jeden Tag etwas anderes in das Tagebuch. Es sollten keine Wiederholungen vorkommen. Mache das mindestens 2 Wochen lang und dann so lange es Dir gut tut. Mach es zu Deiner Routine. Es kann Leben verändern.

Übung: Dankbarkeits-Tagebuch

Legen sie sich ein Buch mit leeren Seiten zu. Blocken sie sich jeden Abend 5 Minuten Zeit für sich allein. Setzen sie sich an den Schreibtisch, atmen tief durch und denken an die schönen Dinge, die Ihnen während des Tages begegnen sind. Vielleicht eine Tasse Kaffee mit dem Kollegen, ein freundliches Wort vom Chef oder eine liebevolle WhatsApp von der Partnerin oder dem Partner. Schreiben sie dann mindestens 5 Dinge auf. Formulieren sie jeden Punkt aus. Halten sie das jeden Tag bei – es sind ja nur 5 Minuten. Aber sie werden merken, wie viele tolle Dinge einem passieren.

Übung: Umdeuten

Wir sehen in Situationen häufig die Bedrohung und die Gefahr. Dazu ist das Hirn gemacht und dafür hat es auch sein Bedrohungs-System. Damit haben wir aber auch immer die Tendenz Situationen zu negativ zu sehen. Deshalb sollten wir uns wie beim positiven Tagebuch in allen Situationen fragen: „Was ist das Gute daran?“. „Kann ich in der Situation auch etwas Positives sehen“. Das fällt uns sehr schwer, aber hilft und Netzwerke aufzubauen, die positiver Denken. Also in allen Situationen in

denen wir merken, dass uns die Galle hochkommt, innehalten, durchatmen und sich selbst die beiden Fragen beantworten

Bedürfnisse

Immer wenn wir uns in Situationen befinden, in denen gegen unsere Bedürfnisse gehandelt wird, dann wird eine Angst bzw. Stressreaktion ausgelöst (siehe Angst). So verstoßen manche Situationen gegen unser Bedürfnis nach Kontrolle oder unsere Selbstwahrnehmung. Im Kopf wird innerhalb von Millisekunden bemerkt, dass hier etwas schief läuft. Und sofort wird eine Stressreaktion initiiert. Diese Reaktion läuft normalerweise unterhalb unseres Bewusstseins. Wir erleben es meist als unangenehmes Gefühl und vermeiden als Folge davon bestimmte Situationen oder Verhaltensweisen. Vermeiden von Situationen ist deshalb eine wichtige Strategie in unserem Kopf. Sie ist eng mit der Angst oder Unlust gekoppelt.

Wenn immer wir dagegen bemerken, dass gleich etwas Gutes passiert und wir uns das merken müssen, wird Dopamin ausgeschüttet, wir werden motiviert und es kommen bei Erreichen des Ziels Glücksgefühle auf. Die bemerken wir, weil es uns dadurch besser geht. Die genauen Ursachen bleiben dagegen häufig unter der Bewusstseinssebene. Diese Situationen dagegen treiben uns dazu etwas zu tun, um näher an ein bestimmtes Ziel zu gelangen.

Wir haben 4 Grundbedürfnisse, die zu mehr Zufriedenheit und Positivität beitragen können.

- Beziehungen
- Orientierung und Kontrolle
- Selbstwerterhöhung
- Freude und Lustgewinn

Wir können durch kurzfristige Stimulation zu mehr Freude und Positivität kommen. Das machen wir durch folgende Aktionen:

Übung: Tagebuch führen

Führen Sie ein Tagebuch ein in das Sie ihre Emotionen beschreiben und dokumentieren. Es ist wichtig, dass es nicht über Verhalten oder bestimmte Situationen geht. Die können sie natürlich beschreiben, aber vergessen Sie nicht auch über ihre Emotionen und Gefühle zu schreiben. Das ist es, was letztlich zu einer besseren Stimmung und zu einer höheren Zufriedenheit führt.

Übung: Die 5 Zutaten der Zufriedenheit

Martin Seligman beschreibt in seinen Büchern 5 Faktoren, die zum Glücklich sein beitragen. Diese müssen in ausgewogener Kombination gelebt werden, damit wir zufrieden sind. Diese sind

- Glückliche Momente
- Engagement
- Zielerreichung
- Sinn
- Glückliche Beziehungen

Bei allen diesen Situationen werden Dopamin, Oxytocin oder Endorphine ausgeschüttet. Zusammen ergeben Sie ein erfülltes Leben. Was tun Sie, damit diese Faktoren in Ihrem Leben Beachtung finden? Schreiben Sie auf und machen sie mindestens eines aus jedem Bereich an jedem Tag.

Glückliche Momente (das sind die Momente des Genusses, ein Essen, Schokolade, ein kühles Bier, Sex, ein wichtiger Einkauf)

Engagement (eine Tätigkeit, bei der Sie bis an die Zehenspitzen gefordert werden)

Zielerreichung (Was haben Sie in den letzten Wochen erreicht und was wollen Sie noch erreichen?)

Sinn (Warum machen Sie das alles eigentlich?)

Glückliche Beziehungen (mit welchen Menschen haben Sie eine tiefe und innige Beziehung?)

Optimismus und Pessimismus

Optimistische und pessimistische Menschen unterscheiden sich in der Stimulation des Annäherungs- oder Vermeidungssystems im Kopf. Damit einher geht eine unterschiedliche Aktivität im linken oder rechten präfrontalen Kortex. Optimistische Menschen haben eine höhere Aktivität im linken präfrontalen Kortex während pessimistische Menschen eher im rechten präfrontalen Kortex aktiv sind.

Aber was unterscheidet Optimisten von Pessimisten? Optimisten machen für negative Situationen besondere Umstände und einmalige Gegebenheiten für die Situation verantwortlich. Pessimisten dagegen machen permanente Umstände und Einflussfaktoren für die negative Situation verantwortlich. So sagt der Optimist vielleicht „Ich hatte einen schlechten Tag“ während der Pessimist dazu tendiert zu sagen „Ich bin einfach nicht gut“. Umgekehrt machen Optimisten in guten Situationen permanente Umstände verantwortlich, während Pessimisten einmalige Umstände für die gute Situation verantwortlich machen. Hat der Optimist eine Gehaltserhöhung bekommen sagt er wahrscheinlich „Ich bin halt einfach gut“, während der Pessimist in dieser Situation dazu tendiert zu sagen „Ein blindes Huhn findet auch mal ein Korn“. Dazu erblickt der Pessimist in der Zukunft Probleme und Schwierigkeiten. Der Optimist erkennt Möglichkeiten und Optionen.

Übung: Mein bestes Selbst

Bitte schreiben Sie in den nächsten Tagen jeden Tag eine Erzählung über Ihr „bestmögliches zukünftiges Selbst“. Stellen Sie sich in der Zukunft vor, vielleicht in 10-20 Jahren, wo Ihre Wünsche und Fantasien über sie selbst verwirklicht wurden. Es geht bei dieser Übung nicht um das Außen (also schöne Häuser oder einen tollen Job), es geht um ihr Inneres. Wie wollen sie sein? Das kann die Arbeit in einem speziellen Bereich oder Unternehmen in einer besonderen Position sein, das Spielen von Geige in einem Musikensemble Ihrer Stadt oder Ihr Verhalten mit Ihrem Seelenverwandten. Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit, um die Geschichte zu schreiben. Sie können sich jeden Tag in einem anderen Lebensbereich vorstellen und dann die Geschichte darüber schreiben. Die Übung erhöht die Optionen, die sie in der Zukunft haben und wirkt damit positiv auf ihren Optimismus.

Übung: Planung der Zukunft

Wenn sie eine Vision ihres Lebens haben, dann schauen sie doch mal, ob sie davon einige Ziele ableiten können. Ziele helfen generell, Möglichkeiten zu schaffen und sich selbst zu motivieren (Dopamin – siehe oben). Passen sie aber auf, das es nur um Möglichkeiten geht, die sie auch wirklich wollen und nicht solche, die ihre Umwelt ihnen suggeriert. Schreiben sie die Ziele auf und planen sie die ersten Schritte dorthin. Und dann planen sie weiter. Das wichtige ist: Gehen sie den ersten Schritt. Wenn sie mal gestartet haben, ist alles andere nicht mehr so schwer. Halten sie den Fokus auf dem Ziel, sonst verschwindet der. Ich plane deshalb meine Ziele jeden Tag. So hab ich das wichtigste immer im Blick.

Emotionale Intelligenz erhöhen

Es gibt Leute, die sich ihrer Emotionen gar nicht bewusst sind. Das hat einerseits mit der Signalstärke zu tun, andererseits mit der Fähigkeit sie zu erkennen, zu deuten und aufzunehmen.

Andere sind sich ihrer Gedanken und Gefühle im Klaren und haben ein sehr feines Gefühl dafür, welche Signale ihr Körper gerade sendet.

Solche Menschen erleben die physischen Auswirkungen solcher Emotionen mit großer Intensität. Dadurch können sie auch ein hohes Maß an Empathie aufbringen.

Signale der inneren Organe gelangen zum Inselkortex. Sie ist die Kontrollstation für alles was Körperwahrnehmung angeht. Je höher die Aktivität im Inselkortex, je höher die Sensibilität für Empfindungen. Je höher die Aktivität je besser können Teilnehmer mit anderen mitfühlen.

Übung: Emotional intelligent werden

Wir können unseren Inselkortex stimulieren, indem wir uns öfter unserer Emotionen und Gefühle bewusst werden. Dazu können wir einfach mal öfter innehalten und sich fragen, wie fühle ich mich denn gerade. Das ist nicht einfach. Um sich besser darüber klar zu werden helfen die beiden Listen mit Ausdrücken für Gefühle.

Positive Gefühle

- angeregt, amüsiert, akzeptierend, aufgedreht, aufgeregt, aufgeweckt, aufrichtig, aufmerksam, ausgeglichen, ausgelassen, ausgeruht, authentisch
- beeindruckt, beflügelt, befreit, befriedigt, begeistert, begierig, behaglich, belebt, belustigt, berauscht, beruhigt, berührt, beschwingt, beständig, bewegt, bezaubert,
- couragiert
- dankbar
- echt, eifrig, einladend, einfallsreich, empfänglich, energiegeladen, energetisch, energisch, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, effizient, erfrischt, erfüllt, ergriffen, ergeben, erheitert, erleichtert, ermuntert, ermutigt, erregt, erstaunt, erwartungsvoll, euphorisch, exzellent
- fasziniert, feinsinnig, frei, freudig, freundlich, friedlich, froh, fröhlich, fürsorglich
- gebannt, geborgen, geduldig, geehrt, geerdet, gefasst, gefesselt, gelassen, geliebt, gemütlich, gerührt, geschützt, gespannt, gesellig, gesegnet, gesund, glücklich, glückselig, gütig, großartig, großzügig
- harmonisch, heiter, hellwach, herzlich, hingerissen, hocheifrig, hoffnungsvoll, inspiriert, interessiert
- intelligent, inspiriert
- jugendlich
- klar, kindlich, kraftvoll, kontaktfreudig, kommunikativ, konstruktiv, kooperativ, kreativ, kühn
- lebendig, lebhaft, lebenslustig, leicht, leidenschaftlich, liebevoll, locker, lustig, lustvoll
- meditativ, motiviert, munter, mutig
- nah, nachdenklich, neugierig
- offen, optimistisch
- präsent, produktiv, privilegiert
- respektvoll, ruhig
- sanft, satt, schwungvoll, selbstsicher, selig, sensibel, sicher, sorgenfrei, sorglos, sonnig, spontan, stabil, still, stolz, strahlend, stressfrei, süß
- tapfer, tatkräftig, teilend, tolerant
- übergücklich, übermütig, überrascht, überschäumend, überschwänglich, überwältigt, unbekümmert, unbeschwert, unerschütterlich, ungezwungen, unschuldig

- verblüfft, vergnügt, verliebt, verspielt, verständnisvoll, vertrauensvoll, verwundert, verzaubert, verzückt, vollwertig, vollkommen
- wach, warmherzig, wissbegierig, wohl, wunderschön
- zärtlich, zufrieden, zulassend, zugänglich, zugeneigt, zugewandt, zuhörend, zutraulich, zuversichtlich

Negative Gefühle

- arrogant, abgespannt, aggressiv, alarmiert, angeekelt, angespannt, ängstlich, angstschlotternd, angreifend, ärgerlich, argwöhnisch, aufgebracht, ausgelaugt
- beängstigt, bedrängt, bedrückt, befangen, befremdet, beklommen, bekümmert, belastet, beleidigt, beschämt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, böseartig, brummig
- daneben, depressiv, deprimiert, distanziert, dumpf, durcheinander
- eifersüchtig, einsam, ekelerfüllt, empfindlich, empört, energielos, entmutigt, entrüstet, entsetzt, enttäuscht, ermüdet, ernüchtert, erregt, erschlagen, erschöpft, erschrocken, erzürnt
- feindselig, feststeckend, frustriert, furchtsam, feindlich
- gehässig, gehemmt, geladen, gelangweilt, gemein, gequält, gereizt, gestört, gewalttätig, gleichgültig, griesgrämig, grantig
- hasserfüllt, herabgewürdigt, hilflos, hitzköpfig, hoffnungslos, hundsmiserabel
- irritiert
- jämmerlich
- kalt, kribbelig, kraftlos
- launisch, leer, lüstern, lustlos
- masochistisch, mäkelnd, misstrauisch, misstrauisch, mies, müde, mürrisch, mutlos
- neidisch, nervös, niedergeschlagen, niederträchtig, nachtragend
- ohnmächtig
- panisch, peinlich, perplex, pessimistisch
- ratlos, ruhelos, rasend, rachsüchtig
- sauer, sadistisch, scheu, schläfrig, schlapp, schmollend, schockiert, schuldig, selbstkritisch, selbstverachtend, scheußlich, schmerz erfüllt, schwermütig, schwunglos, skeptisch, sorgenvoll, strapaziert, streitlustig
- teilnahmslos, träge, traurig, trübselig
- überdrüssig, überfordert, überlastet, unangenehm, unbehaglich, unbeteiligt, ungeduldig, ungehalten, ungemütlich, unglücklich, unklar, unnahbar, unruhig, unschlüssig, unsicher, unwohl, unzufrieden
- verängstigt, verärgert, verbittert, verkrampft, verlegen, verletzbar, verletzt, verloren, verrückt, verschlafen, verschlossen, verschreckt, verspannt, verstimmt, verstört, verunsichert, verwirrt, verzagt, verzweifelt, vorwurfsvoll
- weinerlich, widerwillig, wütend, wutentbrannt
- zappelig, zerknirscht, zermürbt, zerrissen, zittrig, zögerlich, zornig, zurückgewiesen, zynisch

Angst umkehren

Übung: ABC-Methode (Albert Ellis)

Die emotionalen Konsequenzen (C) ergeben sich nicht aus dem Auslöser (A) sondern aus der Bewertung der Situation (B). Diese simple Tatsache ist für viele eine Überraschung, denn Sie zerstört die Idee, dass widrige Umstände negative Emotionen auslösen. Die Bewertung löst die Emotionen aus.

Identifizieren Sie mal 2 unterschiedliche Situationen, die bei Ihnen Angst auslöst.

A: Schreiben Sie den Auslöser auf (Der Chef bittet Sie am Wochenende noch ein paar Dokumente durchzusehen)

B: Schreiben Sie dann die Bewertung auf (Der Chef würdigt meine Arbeit nicht, er denkt ich arbeite zu wenig)

C: Schreiben Sie auf, welche Gefühle das auslöst (ich werde wütend)

D: Diskutieren Sie, welche Annahmen hinter der Bewertung stecken (Arbeit am Wochenende ist Strafe, Wenn ich gut arbeite, dann läßt mich der Chef in Ruhe)

Was sind die positiven Interpretationen dieser Situation (Der Chef findet meine Arbeit hochwertig, deshalb muss ich für schwere Sachen ran)

Übung: Sedona –Methode

Konzentrieren Sie sich auf ein Thema, bei dem Sie sich nicht gut fühlen.

Gestatten Sie sich alle Gefühle, die Sie in diesem Moment haben wahrzunehmen. Benennen Sie die Gefühle und heißen sie diese willkommen. Gestatten sie dem Gefühl einfach da zu sein.

Überprüfen sie von welchem Wunsch dieses Gefühl herrührt (Sicherheit, Anerkennung, Liebe, Kontrolle....)

Lassen Sie den Wunsch los und verabschieden sich von ihm. Schauen Sie zu bzw visualisieren sie, wie er davon fliegt und in der Ferne verschwindet, bis er nicht mehr zu sehen ist.

Gute Beziehungen machen glücklich

Übung: Dankbar sein

Gewöhnen sie sich an, für die vielen kleinen netten Dinge, die Menschen für sie machen DANKE zu sagen. Sei es der Kellner im Restaurant, die Kassiererin, die Kollegin oder der Pförtner. Sie können sich für das Lächeln bedanken, die freundlichen Worte, die schnelle Erledigung – es gibt hunderte von Möglichkeiten. Dankbarkeit schafft eine Verbindung und regt die Gegenseite an, diese Verbindung ebenfalls zu intensivieren.

Übung: Positiv bestätigen

Die Gottman Konstante von 5:1 besagt, dass Menschen in guten Beziehungen mindestens 5X mehr positive verbale Bestätigungen in Gesprächen geben als negative. Es können also gerne auch 6 Mal oder 7 Mal mehr sein. Positive Bestätigungen sind Dinge wie Kopfnicken, Gut oder Ja-Sagen, positives Mhhh oder ein Klasse oder Super. Gewöhnen sie sich also an, in Beziehungen gut zuzuhören, mit den Gedanken bei dem anderen zu sein und das Sprechen positiv zu bestätigen. Sie müssen nicht den Inhalt bestätigen sondern die Beziehung.

Wie man sich verändern kann

Wir rasten manchmal aus. Wir sagen unseren Partnern schreckliche Dinge und später tut uns dieses Verhalten leid. In Besprechungen haben wir Angst die Wahrheit zu sagen, oder wir sind einfach nicht durchsetzungsfähig genug. Und ärgern uns später über uns selbst.

Wenn wir davon ausgehen, dass Gefühle erlernte Zustände sind, dann kann man dieses Erlernte auch umlernen. In einer bestimmten Situation dürfen wir also nicht unsere alten Interpretationen aufrufen, sondern müssen eine neue Interpretation wählen.

Dazu müssen sie maximal entspannt in eine Situation hineingehen, in der sie sich normalerweise fürchten. Kleine Schritte machen und immer weiter gehen, bis sie in der Situation keine Angst mehr haben. Damit das Hirn lernt, die Situation neu zu interpretieren.

Menschen mit Phobien konnte so gut geholfen werden. Und Sie können negative Gefühlszustände auch loswerden.

Übung: Schwierige Situationen abschließen

Wenn Sie mit etwas abschließen wollen, dann schreiben Sie es auf und tun es in einen Briefumschlag. Verbrennen sie diesen feierlich und verabschieden sie sich von der Situation. Handeln Sie so, als ob es vorbei ist. Schließen Sie damit ab, dann können Sie besser zu etwas Neuem übergehen.

Übung: Änderung mit Selbstverpflichtung

Eine weitere Hilfe sind Verpflichtungen. Wenn Sie z.B. ein gesünderes Leben führen wollen, dann verpflichten sie sich dazu. Verpflichtungserklärungen und ins Bewusstsein rufen der Verpflichtung führen zur Einhaltung. Schreiben sie also auf, was sie tun wollen und hängen sie diese Verpflichtung an die Wand, oder an den Küchenschrank.

Sie können auch flexibler werden, wenn sie sich einfach flexibler verhalten.

Sie können kreativer werden, wenn sie sich einfach kreativer verhalten.

Sie können Ihr Selbstbewusstsein stärken, wenn sie selbstbewusste Posen einnehmen. Und sich selbstbewusst verhalten. Das Gefühl kommt mit dem Verhalten

Übung: Storytelling

Eine Story hat immer einen Protagonisten, der in eine Schwierigkeit oder komische Situation kommt. Oft gibt es einen Bösewicht, welcher dem Ziel des Protagonisten im Wege steht. Dieses Hindernis wird durch die ein oder andere Weise umschifft und es kommt zu einem Happy End. Was Sie dazu tun müssen:

- Definieren Sie Ort, Zeit und Szene.
- Stellen Sie die Charaktere vor.
- Starten Sie die Reise.
- Führen Sie Hindernisse und Bösewichte ein. (Was wäre, wenn ...?)
- Zeigen Sie, wie die Hindernisse umschifft werden.
- Beenden Sie die Story mit einem Happy End.
- Zeigen Sie die „Moral von der Geschichte“: Was wäre passiert, wenn wir nicht ... gemacht hätten

Beschreiben sie jetzt ihre Vergangenheit bis jetzt im Sinne dieser Reise. Fangen sie in der Kindheit oder Jugend an und stellen sie ihre Geschichte als Heldenreise dar. Wie haben sie Schwierigkeiten überwunden? Wie sind sie stark geworden? Wo hat ihnen jemand geholfen?

2. Soforthilfe bei Extremsituationen

Übung: Tiefenatmung (bei Extremsituationen zur kurzfristigen Entspannung)

Schließen Sie die Augen und atmen sie tief ein. Tun Sie es auf folgende Weise: Ziehen Sie die Luft bis in Ihren Bauch hinein, so dass Sie merken, wie Luft in Ihre Lunge strömt, wobei sich zuerst Bauch und Brustkorb weiten, dann die ganze Brust. Sie spüren, dass die Luft Sie bis zu den Schultern füllt.

Halten Sie die Luft einen Augenblick an und beginnen Sie dann auszuatmen. Fangen Sie mit dem Magen an und fahren Sie fort bis zu den Schultern.

Wiederholen Sie den Vorgang zweimal, wobei Sie die Luft zwischen Einatmen und Ausatmen jedes Mal ein bisschen länger anhalten. Tiefatmung können sie jederzeit praktizieren, wenn Sie unter Stress stehen und sich beruhigen möchten, um Ihre Kreativität besser zu entfalten.

Übung: Loslassen

Wenn Menschen Augenblicke höchster Kreativität erleben und Ausdruckskraft vergegenwärtigen, bezeichnen sie sie häufig als Erlebnisse des Loslassens. Das kann passieren, während Sie einer anstrengenden sportlichen Tätigkeit nachgehen oder sich auf eine einfache monotone Tätigkeit konzentrieren. Es kann sie bei Einschlafen in Ihren Träumen oder beim Aufwachen überraschen. Viele Menschen stellen fest, dass sie ihre besten Einfälle häufig unter der Dusche haben. Andere müssen Urlaub nehmen, zumindest einen kurzen, um sich von allem frei zu machen. Meditation, Stretching, ein Instrument spielen, Tanzen, tiefes Atmen – alles individuelle Methoden, um der Kreativität den Weg zu ebnen. Es folgen jetzt zwei Techniken, die Ihnen helfen sollen, sich von eingefahrenen Gewohnheiten zu befreien.

Körperlich loslassen: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen sie die Hände bequem auf Ihre Beine. Spannen Sie Ihre Beine an und halten Sie sie gespannt während sie nacheinander stetig Becken, Brustkasten, Schultern, Hals und Kiefer anspannen. Halten Sie alle diese Muskeln einen Augenblick lang gespannt. Nun entspannen Sie sich. Sie haben gerade los gelassen...Was für ein Gefühl ist das?

Geistig loslassen: Stellen Sie sich vor, etwas, was Sie geistig mit sich herum tragen und was ihnen im Wege ist – ein starkes Gefühl, eine Überzeugung er ein Gedanke – wird von einem Kleidungsstück verkörpert. Das kann ein Schuh sein, eine Armbanduhr, ein Ring, ein Schal oder ein Schlips. Stellen Sie sich ganz deutlich vor, dass diese blockierende Einstellung vollkommen in dem von Ihnen getragenen Objekt enthalten ist. Gedanke und Gegenstand sind jetzt miteinander verschmolzen. Und nun: Legen Sie ihn ab! Beobachten Sie, was Sie empfinden, während des Loslassens.

Wie sie sich in einen guten Zustand versetzen können

Übung: Verhalten sie sich glücklich

Wenn also unser Körper für die Gefühle maßgeblich ist, dann sollten wir unseren Körper in Zustände versetzen, die ihm glückliche Gefühle bereiten. Die einfachste Sache ist hier sicherlich – machen sie einfach ein fröhliches Gesicht. Grinsen und Lachen sie öfter, dann werden sie auch glücklicher. Sich einfach 5 Minuten im Spiegel anlächeln birgt echte Wunder in sich.

Übung: Singen sie öfter

Singen sie sich öfter ein Lied! Denn wenn sie singen, dann denkt das Gehirn, es geht ihnen gut, und dann geht es ihnen gut. Das ist die Interpretation der Situation. Aber auch Musik hören führt zu einer positiven Einstellung. Versuchen Sie es doch mal mit folgender Playlist

Don't stop me now – Queen

Dancing Queen – ABBA

Good vibrations – Beach Boys

Eye of the tiger – Survivor

I'm a believer – the monkees

Girls just wanna have fun – Cyndi Lauper

Living on a prayer – Bon Jovi

Übung: Tanzen

Tanzen sie öfter. Fließende Bewegungen machen Menschen glücklich. Forschungen zeigen, dass Menschen welche die ganze Nacht durchtanzen sehr glücklich sind. Tanzen fordert zudem das Gehirn und verhindert den Alterungsprozess. Also öfter mal durchs Leben tanzen!

Übung: Mit sich selbst reden

Sich selbst etwas Glückliches sagen hören. Reden Sie also mit sich selbst. Sagen Sie sich selbst, dass sie heute einen schönen Tag haben und das Menschen gerne mit ihnen umgehen wollen. Erzählen sie sich, dass sie Erfolg haben und etwas Tolles schaffen können. Bestärken sie sich, das sie mutig und clever sein können, um die besten Entscheidungen zu treffen. Aber reden sie laut mit sich. Am besten bei der Fahrt oder dem Weg ins Büro. Dann vergeht die Zeit auch schneller.