

# 29 Ideen

UM SOFORT KRAFT-  
UND ENERGIEVOLLER  
ZU WERDEN



Bildnachweis: Fotolia benik.at



# Warum starke Widerstandskraft?

Psychische Widerstandskraft oder Resilienz bezeichnet das, was wir unter der Fähigkeit verstehen, Krisen gut zu bewältigen, schwierige Lebenssituationen ohne nachhaltige Beeinträchtigungen durchzustehen und schnell wieder in unsere Stabilität, Kraft und Energie zu finden, wenn Schwierigkeiten und Herausforderungen da sind.

Wissen wir, WIE wir mit und in Situationen, die hoch belastend und energieraubend sind, umgehen, können wir gelassener und entspannter darauf reagieren. Der Gedanke, an möglicherweise eine neue Krise, schreckt uns nicht mehr ab, sondern wir können tolerant damit umgehen.

Mit den [29 Ideen](#) steigern Sie Ihre Selbstwirksamkeit, was wiederum Ihr Selbstvertrauen stärkt. Sie gehen ruhiger und ausgeglichener mit aufwühlenden Gedanken und Gefühlen um und können so Ihre psychische Belastbarkeit stärken.

Doch wie euphorisch Sie jetzt auch an den Aufbau eines höheren Energielevels gehen, denken Sie bitte daran, Sie bauen dieses nicht innerhalb eines Tages auf, sondern täglich!

Also bleiben Sie dran. Immer und immer wieder!

Und denken Sie daran:

ENTFALTUNG ist Ihre bewusste Entscheidung.

Bereit?



# I. Werden Sie aktiv

Wenn Sie gerade in unter einer Belastung leiden, ist das wahrscheinlich nicht wirklich das, was Sie jetzt lesen wollen. Da will man Ruhe und runterkommen. Das ist vollkommen in Ordnung.

Dennoch lege ich Ihnen ans Herz, aktiv zu werden. Nämlich nicht mit dem, was Sie gerade eh schon beschäftigt oder belastet, sondern tun Sie etwas, was Ihnen guttut. Womit Sie auftanken können. Leider vergessen wir das in Krisen oder Zeiten mit großer Belastung viel zu leicht.

Auch wenn Ihnen gerade die größte Lebenskrise widerfährt und Sie auf das Heftigste herausgefordert werden, sind Sie niemals 24 Stunden – 7 Tage die Woche ausschließlich damit beschäftigt. Das können wir gar nicht. Unser Unterbewusstes findet immer wieder Gelegenheiten, kurz durchzuatmen und sich mit etwas anderem zu beschäftigen. Das ist Seelenhygiene.

Dieses Wissen können wir aktiv nutzen, indem wir in solche Zeiten Pausen einbauen, mit Beschäftigungen, die uns Energie und Ablenkung schenken. Werden Sie aktiv und suchen Sie solche Möglichkeiten für sich. Das können Spaziergänge alleine oder mit Freunden sein, ein Sudoku, kreative, musische oder sportliche Hobbys, schreiben, ein Bad, der Besuch auf dem Wochenmarkt, ...

Alles, womit Sie wieder zu Kräften kommen, was wohltuend ist, Ihnen Erleichterung schenkt, ist hilfreich.

Tun Sie es noch heute.



## 2. Pflegen Sie ein positives Selbstbild

Leichter gesagt, als getan?

*Selbstbild* bezeichnet das Bild, wie wir uns selbst sehen, über uns denken und im inneren Dialog mit uns sprechen. Entscheidend dabei ist der *innere Dialog*. Wie wir innerlich mit uns sprechen, beeinflusst, wie wir über uns denken und wie wir uns selbst sehen. Deshalb beginnen Sie auf Ihren inneren Dialog zu achten.

Der innere Dialog läuft meist ununterbrochen, außer wir sind sehr konzentriert an einer Sache oder wir schlafen. Dann ist unsere innere Stimme abgeschaltet und lässt uns in Ruhe. Sobald wir wieder wach sind oder in der Arbeit eine Pause einlegen, ist sie wieder da. Meistens mit Bewertungen dessen, was gewesen ist: „Jetzt hab ich aber so richtig was weggeschafft.“ Diese positive Stimme ist meist leise.

Wichtig ist, dann auf unsere innere Stimme zu achten, wenn etwas nicht so gut von der Hand ging, uns ein Fehler unterlief oder wir in einem Konflikt stecken. Dann sehen die Bewertungen ganz anders aus: „Hast du wieder nicht richtig hingehört, du ...“, ist wahrscheinlich noch milde. Prüfen Sie hier gewissenhaft, ob das gerechtfertigt ist, was Sie sich da innerlich sagen. Sprechen Sie mit sich, wie mit einem wirklich guten Freund und gestehen Sie sich Fehler und Unzulänglichkeiten zu. Wir sind nicht perfekt – aber wir können immer wieder dazu lernen oder etwas neu beginnen.

Seien Sie milde mit sich selbst.



# 3. Schlüfatmen



Schlüfatmen ist toll und ganz einfach - so, wie viele Körperübungen.

Durch diese Atemübung strömt die Luft ruhig und wohldosiert in beide Lungenflügel; bis ganz hinauf zu den Lungenspitzen und ganz hinunter zum Zwerchfell. Das ermöglicht ohne Anstrengung eine sehr große Atembewegung. Diese signalisiert den Nervenbahnen im Gehirn: „Es ist alles in Ordnung, du kannst dich entspannen und mir vertrauen.“ Denn dieses Urvertrauen fehlt uns oft und macht uns deshalb angespannt und traurig.

Und so geht's:

Spitzen Sie Ihre Lippen, so als ob Sie einen Strohhalm umschließen. Und nun atmen Sie durch diesen imaginären Strohhalm die Luft tief ein, langsam und genussvoll. Das Ausatmen geht dadurch dann ganz leicht und selbstverständlich. Machen Sie das mindestens 6x hintereinander. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, was Sie gerade brauchen:

- Gelassenheit
- Energie
- Ruhe

Denken Sie dabei an kleine, funkelnde Wasserperlen, die Sie genüsslich aufsaugen. Machen Sie die Übung morgens beim Aufstehen und schlüfatmen Sie immer dann, wenn Sie Angst haben oder sich beklommen und unwohl fühlen.

Außerdem streckt sich bei der Schlüfatmung die Brust ganz von selbst heraus und wirkt entspannend auf das Zwerchfell. Und - Sie lockern damit Ihr Kiefergelenk. Das ist gut gegen Ärger und Verbissenheit – sowohl mental als auch emotional. Denn mit lockerem Kiefer kann man nicht schimpfen und streiten. Sie tun somit gleich 4-mal Gutes.

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihr Vertrauen und Ihre Gelassenheit.



## 4. Summen Sie!

Sie wissen, wie es sich anfühlt, eine schnurrende Katze auf dem Schoß zu halten. Das ist auch eine Art summen. Katzen schnurren, wenn sie sich wohlfühlen. Dieses Schnurren vibriert durch den ganzen Körper, sodass auch Sie es spüren – und in dem Moment, fühlen Sie sich wohl, nicht wahr?

Warum ist das so? Das Schnurren löst sowohl bei Katzen, als auch bei uns Menschen, Entspannung und Erholung aus. Die Vibrationen werden von den sensorischen Nerven an das Gehirn weitergeleitet und beruhigen die Hirnströmung (was man bei einer Hirnstrommessung sehen kann). Das macht eine gute Stimmung und sorgt für gute Erinnerungen.

Summen ist nicht singen! Summen ist summen und das können Sie, auch wenn Sie vielleicht nicht singen können.

Sie können das bei jeder Gelegenheit tun: Summen Sie morgens beim Aufstehen und Anziehen, unter der Dusche, beim Autofahren, Spaziergehen, Warten ...

Mmmmmmmmmhhhhhhhhhhhhhhhh, mmmmmhhhhhhhhh,  
mmmmhhhhhhhhh, mmmmmhhhhhhhhh, ....

Sie können sogar Ihr Lieblingslied summen.

Summen Sie weich und intensiv, damit sich jeder Ton im ganzen Körper ausbreitet und ihn wohlig vibrieren lässt. Dabei spüren Sie ganz schnell, wie Sie sich entspannen und erholen. Ich nutze die Übung sehr gern, wenn ich sehr angespannt bin. Dann klingt es anfangs noch recht verspannt und verbissen, aber schon mit kurzem Summen, wird es leicht und weich.

Warten Sie nicht, bis wieder einmal eine Katze zu Ihnen kommt, sondern summen und vibrieren Sie selbst. Wenn Sie jetzt noch die Hüften dazu schwingen und summen, ist das die ultimative Serotoninausschüttung: ein Stimmungshoch pur!



## 5. Leben Sie ganz & gar

Lassen Sie sich nicht einschränken – und tun Sie es auch nicht selbst.

Es ist Ihr Leben und Sie entscheiden, was Sie wollen und wie Sie leben möchten. Sie können sich fremdbestimmen lassen, Ihre Grenzen ganz eng stecken damit auch ja nichts passiert und Sie können selbst die Verantwortung übernehmen, Entscheidungen zu treffen und Konsequenzen zu tragen. Es liegt an Ihnen.

Irgendwann kommt vermutlich bei jedem von uns der Moment, wo wir uns fragen: *Habe ich genug gelebt? Habe ich genug geliebt? Habe ich ausreichend erlebt und erfahren? Bin ich zufrieden und glücklich, wenn ich jetzt gehe?*

Wie möchten Sie sich diese Fragen dann beantworten?

- Nein, ich konnte nicht, weil andere mir immer gesagt haben, was ich tun und lassen soll?
- Nein, es ging nicht, weil ich immer den Erwartungen der Anderen gerecht werden musste?
- Naja, ich habe mich bemüht, aber – ich war zu ängstlich; das macht man doch nicht; was sagen denn die Anderen; ich bin doch nicht stark genug; ...?
- Ja! Ich habe, sobald es mir wichtig wurde, mein Leben in meiner Verantwortung gelebt und bis heute alles ausgekostet, erlebt, erlitten und geliebt. ?

Wie wäre es, wenn Sie jetzt herausfinden, mit welcher Energie Sie zukünftig selbstbewusster, authentischer auf sich achten und tun, was Sie möchten?



## 6. Akzeptieren Sie Veränderungen

Es geht nicht ohne – auch wenn es gerade noch so schön ist. Keine Veränderungen zuzulassen, bedeutet Stillstand und das geht nicht in einer sich immerfort verändernden Umgebung. Wandel, Wachstum und Entwicklung sind wie das Salz in der Suppe. Manchmal nimmt man etwas zuviel, dann muss man gehörig Wasser zuschütten, um es erträglich zu bekommen. Ein anderes Mal hat man zuwenig, dann ist es fad und lasch. Das richtige Mittelmaß zu finden, ist die Kunst. Und sich in stürmischen Zeiten daran zu erinnern, dass auch wieder andere Zeiten kommen werden.

In jüngeren Jahren kann es nicht schnell genug gehen mit den Veränderungen: endlich erwachsen werden, die Schule fertig haben und in den Beruf starten, das eigene Haus ... Später wird eine langsamere Gangart gewählt. Wandel und Veränderungen werden sorgfältiger abgewogen. Schwierig wird es, wenn wir durch plötzliche Ereignisse in unseren Grundfesten erschüttert werden – völlig unerwartet.

Solche krisenhaften Umbrüche sind anfangs schwer zu tragen und auszuhalten. Dann ist es gut, wenn man klagen und trauern kann. Doch auch hier bleiben wir nicht stehen, können wir auch nicht stehen bleiben. Auch das Leid verändert sich, wird leichter und vergeht vielleicht irgendwann vollkommen.

In solchen Krisen hilft es, sich bewusst zu erinnern:

- a) dass auch wieder eine neue Zeit kommen wird,
- b) an die vielen wunderbaren Erlebnisse und Zeiten, die Sie schon erlebt haben.

Auch wenn es gerade eine schwere Zeit ist, sie vergeht.





# 7. Pflegen Sie Beziehungen

Es gibt unterschiedliche Beziehungen. Die familiäre, partnerschaftliche, freundschaftliche, kollegiale oder gelegentliche Beziehungen. Alle haben unterschiedliche Schwerpunkte, sind verschieden eng mit uns verknüpft und entsprechend wichtig für uns. So kann eine lockere, gelegentliche Beziehung zu einem Wanderfreund für das Wandern besonders wertvoll sein, aber keine Bedeutung für familiäre Verbundenheit besitzen. Dennoch sind Beziehungen für unser Wohlergehen sehr wichtig.

Manchmal erschreckt es mich, wenn Menschen sagen, sie umgeben sich lieber mit Tieren als mit Menschen, weil diese besser oder ehrlicher seien. Ist das wirklich so?

Negative Erfahrungen haben wir alle schon mit Menschen gemacht. Da wurde gelogen, da wurde wehgetan, sich abgewandt, Erwartungen nicht erfüllt u.s.w. Ist es aber angebracht, einige wenige solcher Zeitgenossen als Maßstab für alle anderen Menschen zu nehmen?

Was tun wir damit denen an, die stets versucht sind, ehrlich zu sein – auch wenn es ihnen selbst weh tut, die mit einem Lächeln auf uns zukommen – trotz vorheriger Abweisung, die noch immer eine Umarmung oder ein tröstendes Wort haben – obwohl sie selbst gerade leiden, die Verzeihen und Hoffnung schenken – trotz eigenem Kummer und Sorgen?

Dabei brauchen wir Beziehungen zu Menschen, wie die Luft zum Atmen. Wir brauchen das Miteinander und den Austausch, das Sehen und gesehen werden, die Liebe und Zuwendung, die Kritik und die Reibungspunkte, weil - das ist Leben. Nicht immer einfach, aber einfach immer.

Muten Sie sich anderen zu und seien Sie offen für diese.



## 8. Schwingen Sie die Arme

Wenn Sie die Arme immer wie lahme Flügel herunterhängen lassen und dadurch in ihrer Beweglichkeit erstarrt sind, signalisiert das dem Nervensystem: Die Arme sind schwer, also ist das Leben schwer! - nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional. Das erhöht Ihre Anfälligkeit für Stress und Ärger.

Sie wissen, wie man die Arme beim Gehen schwingen lässt. Beginnen Sie mit einem kleinen Schwingen und steigern Sie dann immer weiter, bis die Arme richtig weit nach vorn und hinten schwingen.

Lassen Sie die Arme möglichst oft schwingen. Das geht sogar auf dem Stuhl beim Sitzen. Die Arme fühlen sich leicht und locker an, die Nervenbahnen signalisieren dem Gehirn: Sie fühlen sich leicht und beschwingt. Dabei weitet sich der Brustkorb und das Atmen fällt leichter. Das wiederum heißt: Brust raus und gut atmen - macht zuversichtlich und mutig.

Wenn die Arme schwingen können, bekommt auch Ihr Körper Schwung, ebenso Ihre Stimmung und Ihre Handlungsfähigkeit. Das sind 3 Fliegen mit einer Klappe:

- beschwingt und leicht
- mutig
- zuversichtlich

Sie glauben mir nicht? Probieren Sie es aus. Jetzt gleich!



# 9. Krisen kommen und gehen

Bleiben Sie so gut Sie können, gelassen und ruhig, wenn wieder einmal eine Krise kommt. Aus Ihrem Rückblick wissen Sie: Schwierigkeiten, Sorgen, Probleme, Ängste, Krisen kommen und vergehen wieder. Das heißt nicht, dass Sie *abwarten sollen und Tee trinken*. Das bedeutet, dass Sie überlegt und ruhig an solche Dilemma herangehen, dass Sie sich Ihre bisherigen Erfahrungen und Stärken bewusst machen und eine realistische Einschätzung vornehmen können.

Es gehört noch aus der frühesten Menschheitsentwicklung zu unseren Grundanlagen, dass wir bei Bedrohungen mit drei mögliche Strategien reagieren: *Flucht, Todstellen oder Angriff*. Es gibt heute nur noch wenige Situationen, wo eine dieser Verhaltensmöglichkeiten angebracht und sinnvoll wäre. Daher ist es wichtig, sich immer wieder ins Bewusstsein zu bringen, dass Sie bereits viele, auch große Krisen, erfolgreich bewältigt und gemeistert haben. Wie haben Sie das gemacht? Was sind Ihre Fähigkeiten, die Sie dafür bereits entwickelt haben? Welche Stärken setzen Sie ein?

Sind Sie vielleicht stark in der Kommunikation oder Verhandlung? Oder bleiben Sie besonders ruhig und gelassen? Suchen Sie den Austausch mit anderen Betroffenen oder hilft Ihnen Rückzug, um zu überlegen?

Erinnern Sie sich immer wieder daran, WIE Sie in solchen Krisen und leidvollen Situationen gehandelt haben, was Ihnen geholfen hat, wie Sie vorgegangen sind. Dann können Sie auch in zukünftigen Krisenzeiten ruhig und klar bei sich bleiben, verlieren nicht den Kopf sondern bleiben handlungssicher.



# 10. Fokussieren Sie sich

Was erstreben Sie? Was ist es, was Sie anspornt? Und ist das wirklich das, was Sie im tiefsten Grunde Ihres Herzens ersehnen und wollen?

Oder wissen Sie nicht, was Sie überhaupt möchten? Lassen Sie die Tage kommen und gehen?

Fokussiert sein heißt, sich mit all seinem Tun und Streben auf ein Ziel hin auszurichten. Diese Ziele ändern sich mit der Zeit – das ist normal. Haben Sie eins erreicht, braucht es ein Neues. Oder die Lebensumstände ändern sich und das bisherige Ziel wird unwichtig.

Fokussieren bedeutet, seinem Weg eine Richtung zu geben und zu wissen, wohin man möchte.

Nichts raubt so viel Energie und Kraft, wenn man nicht weiß, was und wohin man möchte. Das ständige Hin & Her macht unzufrieden.

Dabei ist es gar nicht so schwer:

Stellen Sie sich vor, Sie stehen am Ende Ihres Lebens (was erst mit 140 oder so, sein sollte :o) ), und schauen auf Ihr Leben zurück. Was möchten Sie alles gelebt, erlebt, gespürt, getan, gewesen sein, gegeben, verschenkt, gemacht haben, ... ?  
Möchten Sie ein Leben in Ruhe und Gelassenheit, oder Abenteuer und Action? Möchten Sie viel gereist sein oder viel gelesen haben? Möchten Sie auf einen großen Freundeskreis schauen, oder sind einzelne wirkliche Freunde wichtig gewesen? Möchten Sie in Ihrem Haus wohnen, hatten Sie den Job, den Sie unbedingt wollten, haben Sie Kinder gezeugt und groß gezogen? Welche Werte haben Sie ihnen mitgegeben? Für was im Leben haben Sie Leidenschaft entwickelt? Und haben Sie richtig tief geliebt, so richtig und wahrhaftig?

Fangen Sie an: malen, schreiben, gestalten Sie Ihr Lebensbild. Und dann fokussieren Sie: Was ist das Erste?  
Ganz viel Freude und Leichtigkeit dabei!



# 11. Haben Sie eigene Ziele

Wissen, was und wohin man will, erleichtert das Leben ungemein. Doch es ist verführerisch, das anzustreben, was ein Freund, Kollege oder Bekannter hat. Dessen Ziele und Ergebnisse, sind seine. Ob es auch Ihre sind, sollten Sie ganz kritisch prüfen. Genauso schwierig wird es, wenn man Ihnen sagt, was Sie tun, lassen oder sein sollen. Gutgemeinte Ratschläge, sind und bleiben die Gedanken und Impulse anderer. Nicht Ihre selbst. Finden Sie Ihren Weg und Ihre Ziele.

Ich bin überzeugt davon, dass wir alle im Leben etwas bewirken sollen. Wir sind nicht umsonst hier. Was das ist, können Sie nur selbst herausfinden, indem Sie sich mit sich und Ihrem inneren Streben auseinandersetzen.

Was zieht Sie magisch an? Worauf reagieren Sie immer?  
Was ist Ihre Leidenschaft, die Sie nicht ermüden lässt?  
Wofür würden Sie Ihr „letztes Hemd“ hergeben?  
Woran können Sie sich unendlich ausbreiten, einbringen, vertiefen?  
Was bereichert Sie, obwohl Sie enorm viel investieren?  
Welche Samen möchten Sie säen oder welche Spuren möchten Sie hinterlassen?

Nehmen Sie sich Zeit dafür und setzen Sie sich wirklich damit auseinander. Nehmen Sie sich Papier und Stifte und machen Sie es schriftlich. Seien Sie dabei gern großartig und einfallsreich. Fantasie und Kreativität dürfen sein! Und hören Sie erst auf, wenn Sie ein Bild dessen gefunden haben, wo Ihr Inneres, Ihre innere Stimme, „JA!“ sagt.

Daraus leiten Sie dann IHRE Ziele ab.



## 12. Leben Sie leidenschaftlich

Ich liebe diesen Punkt!

Ist es nicht genau das, was uns auslaugt und fertig macht? Dass was wir *tun müssen, wir verpflichtet sind, wir meinen, nicht anders zu können?* Wir tun es, vielleicht sogar in der allerbesten Absicht. Aber weder unser Herz noch unsere Seele sind dabei. Es gibt uns nichts zurück, was uns erfüllt und inspiriert, was uns motiviert und zufrieden macht, wo wir unsere Energie wieder aufladen können.

Wozu ein „graues Leben leben“, wenn es auch bunt geht?

Vielleicht sagen Sie jetzt: „Die hat ja keine Ahnung. Ich kann gar nicht anders.“ Hier muss ich Sie enttäuschen: Doch, ich weiß, wie das ist. Ich habe genau so ein angepasstes und „graues Leben“ geführt. Es hat mich gestresst und ich war unzufrieden. Das führte dazu, dass ich ungerecht wurde, zu meinen Kindern, zu anderen Menschen. Ich habe gehadert und geschimpft und ich wurde krank.

Und ich sage Ihnen: So etwas will ich nie, nie, niemals mehr erleben und nicht mehr sein! Niemals!

Das heißt nicht, dass ich nicht heute auch manchmal Stress habe – meist hausgemachter. Dass ich auch genervt und ungerecht bin. Aber dann meistens, wenn ich glaube, nicht schnell genug voranzukommen. Ich habe mich für Leidenschaft und Vielfalt entschieden. Für Lebensfreude und Farbenpracht, für Lachen und Einzigartigkeit. Mit allem, was dazu gehört: Geduld, Planung, „den Hintern hochzubekommen“, Lernen und Reflektieren, Geben und Empfangen, für immer wieder dran bleiben, Rückschläge oder Sackgassen, für Tun und Tun und Tun. Aber mit Freude und Leidenschaft.

Nein, ich möchte kein „graues Leben“ mehr. Das war MEINE Entscheidung.

Was ist Ihre Entscheidung? Eine Entscheidung zu treffen, ist der 1. Schritt.



# 13. Bleiben Sie optimistisch

Optimistisch und hoffnungsvoll zu bleiben, hat nichts mit einer „rosaroten Brille“ zu tun. Es bedeutet ganz einfach, Zuversicht zu haben, auch dann, wenn es nicht gut ist oder Krisen kommen. Zuversicht, dass es einen Sinn hat, auch wenn ich den noch nicht verstehe, und das es auch wieder besser wird. Das ich hoffnungsvoll bleibe, offen und zugewandt, trotz allem, was kommt oder ist. Dass ich in mir weiß: „*Morgen geht wieder eine neue Sonne auf.*“.

Es ist sicher nicht einfach, optimistisch und hoffnungsvoll zu bleiben, wenn man in einer großen Krise steckt. Das ist vollkommen richtig. Und es ist gut und hilfreich, dann zu klagen und/oder zu trauern, Mitleid zu haben und sich zu bedauern. Auch das tut gut und hilft uns bei der Verarbeitung.

ABER – nicht darin stecken bleiben. Nach einer angemessenen Zeit, wieder den Blick nach vorn richten. Es geht immer weiter. Egal wie schwer oder wie tief es getroffen hat. Es wird anders sein, neu, vielleicht leer oder einsam, vielleicht beschädigt oder zerrupft. ABER, es gibt ein Morgen, es gibt ein Weitergehen oder einen Neuanfang, es wird eine neue Sonne leuchten und ein neuer Himmel sich auftun – wenn Sie den Blick heben und Optimismus und Hoffnung zulassen.

Meist hilft dann eine Art Bestandsanalyse: Was ist (noch) da? Was ist (noch) möglich? Was will ich davon nutzen und integrieren? Was will ich bewahren? Was hat das alles mit mir gemacht? Welche Wege, Chancen, Möglichkeiten sind jetzt schon sichtbar? Wen oder was brauche ich? Brauche ich Hilfe und Unterstützung von Außen? Was gibt mir Kraft und Zuversicht?

Es ist nicht einfach, doch man kann es üben. Das ist eine Geisteshaltung, die Sie schon bei Kleinigkeiten üben und trainieren können. Damit gelingen wirkliche Krisen dann auch leichter.



# 14. Gähnen Sie

Auch mit dieser Übung meine ich es durchaus ernst. Sehr ernst sogar. Denn Gähnen ist Entspannung pur! Beim Gähnen dehnen sich alle Muskeln im Kopf und Gesichtsbereich, vor allem der Kiefer, Lippen und alle Muskeln und Bänder, die damit verbunden sind. Sie alle werden angenehm gedehnt. Dies wird in unser Gehirn bis in den Bereich der Emotionen weitergeleitet, was dazu führt, dass sich eine allgemeine körperliche und seelische Entspannung einstellt, die sogar soweit führen kann, dass uns die Augen tränen und die Nase läuft. Das ist sehr gut!

Gähnen kann jeder. Atmen Sie tief ein und machen den Mund weit auf und lassen die Luft, mit einem Gähngeräusch, großzügig wieder herausfließen – so lange, bis Sie herzhaft Gähnen können. Es wirkt auch ansteckend, anderen Menschen dabei zuzuschauen. Nun gähnen Sie so lange, bis die Nase läuft und die Augen tränen: Es kommt alles in Fluss. DAS ist Entspannung pur!

Bevor Sie zu Bett gehen, geht es richtig gut. Aber es klappt zu jeder Zeit. Manchmal muss man nur darüber lesen und schon geht es los. Abends ist es gut für angenehme Träume und einen ruhigen Schlaf. Gähnen Sie auch dann, wenn Sie merken, dass Sie gerade Ärger hinunterschlucken möchten und sich schon die Kieferknochen verspannen. Gähnen hilft (genauso wie Schlüpfatmen) gegen Ärger und Verbissenheit. Sie bleiben gelassen und souverän.

Versuchen Sie es bei Kopfschmerzen oder Migräne. Sogar bei Frustessen oder Fressattacken – erst einmal ausgiebig gähnen. Gähnen regt die Ausschüttung von Serotonin an und wirkt daher entspannend, macht zufrieden und glücklich. Ab sofort sind Sie nicht mehr müde, wenn Sie gähnen, sondern Sie entspannen gerade aktiv. ;o)





# 15. Haben Sie Vertrauen

Das ist oft leichter gesagt, als getan.  
Dennoch möchte ich Sie dazu ermutigen, vertrauensvoll dem Leben und allem was geschieht gegenüber zu treten. Denn – Leben ist! Jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde unser einziges Leben, was wir haben. Und wir haben die Wahl, wie wir damit umgehen wollen. Doch das hat Konsequenzen und deren sollten wir uns immer auch bewusst sein.

Wie wollen Sie Ihre Existenz ausrichten?  
Offen, vertrauensvoll und zuversichtlich? Oder abwartend, zögernd, oder sogar resignierend?

Es ist ganz normal, dass wir Schwierigkeiten, Probleme oder sogar Katastrophen erleben. Davor hält uns auch eine zuversichtliche Grundeinstellung nicht ab – sie gehören leider dazu: Der Partner verlässt uns, die Arbeitsstelle muss schließen und wir verlieren den Job, wir verlieren geliebte Menschen oder erkranken. Es gibt kein perfektes Leben.

Menschen, die sich eine optimistische und dem Leben zugewandte Lebenseinstellung angeeignet haben, sind von solchen Katastrophen ebenso betroffen. Es kommt aber darauf an, wie wir mit solchen Schicksalsschlägen langfristig umgehen. Kommen wir nach einer Phase des Entsetzens und der Trauer, wieder zurück in eine Normalität und beginnen unser Leben neu zu sortieren und aufzubauen, oder bleiben wir pessimistisch, jammern und klagen oder wenden uns sogar vom Leben ab?

Diese Einstellung kann man üben und lernen. Tag für Tag. Auch dann Schönes oder Wertvolles zu sehen, wenn es gerade nicht so gut ist.



# 16. Verändern Sie Ihre Sichtweise

Ein Problem tut sich auf, Sie stecken fest und kommen nicht weiter. Ihre Gedanken kreisen unaufhörlich nur noch um das eine Thema und Sie finden, trotzdem Sie sich den Kopf mehr als zerbrechen, keine Lösung?

Das ist so, wenn man im eigenen Denken festgefahren ist und stecken bleibt, weil man emotional stark eingebunden ist. Egal wie oft Sie über das Thema nachdenken und sich anstrengen eine Lösung zu finden – Sie drehen sich nur im Kreis und kommen nicht raus. Hier hilft es, eine andere Sichtweise ganz bewusst einzunehmen. Wie das geht, lesen Sie hier:

Nehmen Sie sich am besten Papier und Stifte dazu – so kann man überlegter arbeiten.

Und nun stellen Sie sich vor, Sie wären eine klitzekleine Stubenfliege, die oben an der Decke in Ihrer Wohnung sitzt und von dort aus, auf das problematische Geschehen runter schaut.

Was nehmen Sie von dort aus wahr? Wie nehmen Sie sich selbst wahr? Wie reagieren Sie? Was sagen Sie? Was fühlen Sie?

Welche Personen sind noch von dem Thema betroffen oder zugehörig, auch wenn Sie das vorher nicht gesehen haben?

In welchem Umfang ist das Thema von hier aus ersichtlich – welche Gesamtauswirkungen hat es?

Welche Hilfsmöglichkeiten, Helfermenschen, Unterstützer sehen Sie von hier aus?

Welche Handlungsmöglichkeiten sehen Sie aus der Sicht der Stubenfliege?

Was verändert sich bei Ihnen durch den Perspektivwechsel?

Durch diesen Perspektivwechsel vom ich zur Stubenfliege, können wir uns emotional distanzieren und neue Möglichkeiten eröffnen. Üben Sie es immer wieder, umso leichter fällt es Ihnen.



# 17. Haben Sie keine Angst etwas zu wagen

Angst hemmt uns, schrenkt ein und kann bis zur Blockade führen. Wenn wir das zulassen, wird unser Aktionsradius immer kleiner und enger. Und damit meine ich nicht nur den Freizeitbereich – sondern unseren gesamten Handlungsspielraum. Wenn man aus Angst vor Ablehnung nicht nach einer Gehaltserhöhung fragt, aus Angst vor der Meinung der Anderen eine interessante Aufgabe nicht übernimmt, aus Angst wahrgenommen oder bewertet zu werden, nicht den Einwand in einer Besprechung einbringt oder sich nicht das wunderschöne Kleid kauft. Haben Sie keine Angst etwas zu wagen.

Ganz im Gegenteil: Seien Sie mutig und kalkulieren Sie ein Scheitern mit ein – **und wagen Sie es trotzdem!** Damit haben Sie eine klarere Basis und gehen vorbereiteter und selbstbewusster an die Herausforderung heran. Sicher, wer das erste Mal beim Chef wegen einer Gehaltserhöhung vorspricht, ist aufgeregt und ängstlich. Aber was soll passieren? Im schlimmsten Fall lehnt er diese, trotz Ihrer guten Vorbereitung, ab. Wenn Sie das einkalkulieren, können Sie offen und zugewandt bleiben und nachfragen, was aus Sicht des Chefs noch fehlt. - Das ist ein Gewinn für Sie! Und – auch wenn Sie nicht mehr Geld bekommen, er kann Ihnen auch nicht weniger geben. Das ist bereits vertraglich vereinbart.

Wenn Sie das, was Sie befürchten schon in Ihre Vorüberlegungen einbinden, können Sie entsprechende Strategien entwickeln um sich nicht davon ausbremsen oder blockieren zu lassen. Seien Sie mutig!



# 18. Sorgen Sie für sich

Selbstfürsorge ist so immens wichtig und hat so gar nichts mit Egoismus zu tun. Noch immer wird das gleichgesetzt, dabei sind das ganz unterschiedliche Dinge. Selbstfürsorge heißt, gut für sich zu sorgen, damit man seine Pflichten erfüllen kann, damit man gut und ausgewogen seinen Platz einnehmen kann, dass man genügend Ressourcen hat, um sich um sich und um andere kümmern zu können.

Selbstfürsorge ist so wichtig, damit wir gut in Balance bleiben und nicht in eine Erschöpfung geraten. Wir können nur gut und gewissenhaft unseren täglichen Aufgaben und Verantwortungen nachkommen, wenn wir stabil, stark und kraftvoll sind. Haben wir nicht genug Energie, sind ständig müde und erschöpft, kommen schnell Lust- und Antriebslosigkeit dazu, die tägliche Routine wird zur Qual und wir brauchen nur noch Ruhe und Rückzug. Wie wollen Sie in so einem Zustand gut für Ihre Kinder und andere Menschen sorgen oder Ihr Pensum erfüllen?

Deshalb sorgen Sie gut für sich. Nehmen Sie sich täglich Zeit für sich und spüren in sich hinein mit der Frage: Was brauche ich gerade? Was würde mir jetzt guttun? Wonach sehne ich mich? Und setzen Sie es um. Wenn Ihnen nach Ruhe ist, ziehen Sie sich bewusst für eine Zeit zurück und genießen Sie es auch ganz bewusst. Seien Sie sich klar, dass Sie jetzt gerade etwas sehr Wertvolles für sich tun.

Oder nehmen Sie ein Bad, gehen einen Kaffee trinken mit einer Freundin, stellen sich einen Blumenstrauß auf den Tisch.

Wenn Sie in einer guten Balance sind, braucht es meist gar keine großen Sachen – um wieder gut mit sich selbst verbunden zu sein.



# 19. Es gibt nichts zu verlieren

- außer Zeit. Lebenszeit, wenn man zu lange wartet. Lebensumbrüche oder Krisen bringen meist die Frage nach dem Inhalt des Lebens mit: *Habe ich das gemacht, was ich tun wollte, oder habe ich es immer auf später verschoben? Wenn ich heute die Zeit noch einmal zurückdrehen könnte, würde ich dann noch genauso handeln?* Sie haben nichts zu verlieren. Aber Sie haben ganz viel zu gewinnen, wenn Sie Zeit, Chancen und Gegebenheiten nutzen. Jetzt. Heute. Oder Sie fragen sich eines Tages: War das wirklich schon alles?

Beginnen Sie, Dinge nicht mehr vor sich herzuschieben. Wenn Ihnen etwas wichtig ist oder etwas bedeutet, dann setzen Sie es um – zeitnah. Wollen Sie eine Weltreise machen, aber haben nicht genug Geld, dann sparen Sie ab sofort und dann machen Sie sie. Wollen Sie einen Marathon laufen, dann trainieren Sie ab heute und dann laufen Sie ihn.

Jeder Gedanke: „Ich habe jetzt dafür keine Zeit.“, ist eine Ausrede, weil Sie sich nicht damit auseinandersetzen, trainieren, lernen ... wollen. Dann fragen Sie sich, ob Sie den Wunsch wirklich erleben wollen, ob es Ihr eigener Wunsch ist oder ein übernommener. Wenn Sie es wirklich möchten, dann tun Sie ab jetzt alles, damit der Wunsch Realität wird. Auch wenn es schwierig aussieht, sobald Sie sich damit beschäftigen, fügen sich Dinge wie Puzzleteile meist ganz leicht ineinander. Sie haben die Ausgangsenergie verändert. Nicht mehr abwartend. Nein, jetzt und wirklich.

Auch Ängste und hinderliche Gedanken können Sie so auflösen, wenn Sie sich ein bewusstes „JA!“ geben. Dann tun Sie es. Sie haben nichts zu verlieren – Sie können nur gewinnen. Let's go!



## 20. Stampfen Sie mit den Füßen

Ja genau, Sie lesen richtig. Durch Stampfen werden die Nervenenden in den Füßen besonders aktiviert, das ist fast wie Klopfmassage. Dieser Reiz wird über die Nervenbahnen bis zum Gehirn weitergeleitet und stimuliert dort die Areale, die für Aufmerksamkeit, Wachheit und Kraft zuständig sind. Der gleichmäßige Stampfrhythmus überträgt sich auf die Organe, die einen regelmäßigen Rhythmus brauchen, wie bspw. unser Herz. Es beginnt gleich kräftiger zu schlagen. Das macht frischer, kraftvoller und mutiger.

Stampfen Sie tüchtig mit beiden Füßen: rechts – links, rechts – links. Immer weiter. Stellen Sie sich vor, Sie stampfen den Boden unter sich fest. Richtig gut ist es, wenn Sie es Barfuss machen, im feuchten Gras oder warmen Sand. Ein normaler Fußboden ist aber auch in Ordnung – der macht ein schönes kräftiges Geräusch – freuen Sie sich daran.

Bitte keine falsche Scham: Es ist nicht albern, sondern ausgesprochen gut bei Durchhängern. Stampfen Sie sich stark.

Wenn Sie zu einer Besprechung gehen und gerade müde sind, gehen Sie stampfend dorthin. Sie werden dynamischer und fröhlicher dort ankommen. Stampfen bringt Adrenalin und ist besser als Kaffee zum Aufputschen.

Bei den Maori gibt es den Ritualtanz *Haka*, den sie vor einem Kampf aufführen, um in ihre Kraft und ihren Mut zu kommen: Breitbeinig stehen und stampfen. Sie dürfen dabei auch gerne noch kraftvolle Geräusche von sich geben. Also stampfen Sie was das Zeug hält. Stampfen macht mutig und glücklich.



## 21. Denken Sie schriftlich

Alles was wir aufschreiben ist viel bewusster und klarer durch unseren Kopf gegangen, als wenn wir nur den Gedanken ihren Lauf lassen. Gerade wenn Sie reflektieren, sich Sachverhalten klarer werden wollen oder herausfinden wollen, was das mit Ihnen macht - nehmen Sie Papier und Stifte und fangen Sie an zu schreiben.

Jeder kennt das gute alte Tagebuch und hat wenigstens einmal schon probiert, wie es ist, seine Gedanken aufzuschreiben. Wenn Sie bereits eins führen, dann Herzlichen Glückwunsch! Sie tun bereits sehr viel für Ihre Seelenhygiene.

Alle anderen möchte ich gerne motivieren, wieder eins zu führen. Was man schriftlich – besonders handschriftlich – festhält, durchdringt man wesentlich intensiver, als nur mental oder per PC. Unsere Gefühle kommen beim Schreiben am Laptop nicht mit. Wir sind mit tippen beschäftigt und die Konzentration ist auf fehlerfreies Eintippen gerichtet, was den Gedanken und Gefühlen nicht wirklich Raum gibt, sich zu entfalten. Daher meine Empfehlung, wenn Sie schreiben wollen, tun Sie es handschriftlich.

Überlegen Sie nicht zu lange, wenn Sie anfangen und machen Sie es nicht kompliziert. Es ist für Sie selbst und es sind IHRE Gedanken, die auch nur für Sie bestimmt sind.

Schreiben Sie über Ihre Erlebnisse, Sorgen, Freuden, Gedanken und Gefühle. Reflektieren Sie Situationen – was war, was habe ich gedacht, was habe ich gefühlt, wie soll es nun werden?

Schreiben erleichtert, weil man Erlebtes abgeben kann.

Schreiben motiviert, weil man sich Mut machen kann. Schreiben durchdringt, weil man es von allen Seiten betrachten kann.

Schreiben bewahrt, weil man es immer wieder lesen kann.



## 22. Folgen Sie Ihrem Herzen

Leben Sie das Leben, wonach Sie sich im Grunde Ihres Herzen sehnen, was Sie sich schon immer gewünscht haben, wo Sie ganz und gar sind? Nein? Manchmal sind es nur Nuancen, die verändert werden müssen, um das Leben zu leben, was Sie in sich tragen. Manchmal muss man komplett neu anfangen. Oder Sie lassen alles wie es ist – unzufrieden und unglücklich.

Viele Menschen suchen nach dem Sinn Ihres Lebens und meistens, weil Sie mit sich und Ihrem Dasein unzufrieden sind. Irgendwas passt nicht, fehlt oder man fühlt sich am falschen Platz.

Nehmen Sie sich Zeit für sich und erlauben Sie Ihrer inneren Stimme ganz deutlich zu werden, um zu erfahren, was es ist, was Sie unzufrieden sein lässt. Auch hier hilft schriftliches Denken. Dann schauen Sie sich die Fragen an: Wie sollte mein Leben sein, um meinem inneren Streben, meinem Herzen, zu folgen? Und: Was brauche ich dafür?

Liest sich ganz einfach, oder? Ist es aber gar nicht. Dazu gehört viel Mut, sich dem zuzuwenden und Altes infrage zu stellen. Dazu gehört Entschlossenheit, die Unzufriedenheit anzuschauen und erkennen, was es wirklich ist. Dazu gehört Kraft, dass anzugehen und zu verändern.

Wenn Sie wissen, was Ihr Herz ersehnt und was Sie brauchen, können Sie erste Schritte ableiten. Vorher sollten Sie tief durchatmen, denn Sie haben gerade einen Meilenstein für sich gesetzt. Schon das wird Ihnen Kraft und Energie schenken.





## 23. Belastungen sind Chancen

Auch ich mag es lieber, wenn alles ruhig und in seinen gewohnten Bahnen geht – keine Frage. Doch das bedeutet Stagnation und stillstehen. Entwicklung geschieht oft durch Krisen, Fehler, Schwierigkeiten oder Herausforderungen. Dann sind wir herausgefordert, unser bisheriges Denken und Handeln infrage zu stellen und anzupassen.

Natürlich entwickeln, verändern und wachsen wir auch, wenn wir bewusst diese Prozesse steuern. Dann suchen wir uns aus, was anders werden soll und unternehmen die Schritte, die es braucht, um das Neue zu integrieren – wunderbar.

Dann kommt es in ganz anderen Bereichen plötzlich zu Schwierigkeiten und wir sind gezwungen, unsere Aufmerksamkeit darauf zu legen und, so es geht, Schaden zu begrenzen oder neue Wege zu bahnen. Das kommt meistens recht unverhofft, weil wir die ganze Zeit mit anderen Dingen beschäftigt waren und mögliche erste Anzeichen nicht wahrgenommen haben.

Gehen wir optimistisch an Herausforderungen, Krisen und Schwierigkeiten heran, haben wir schon viel für eine gute Bewältigung geschafft. Bleiben wir in einer Ablehnung, Frustration oder Anti-Haltung, wird es um so schwerer, gute und ausgewogene Lösungen zu finden. Unser Geist ist dicht und da kommt auch nichts raus.

Öffnen wir uns dem was ist, können wir rascher und effektivere Lösungen finden und erkennen deutlich, die Chance, die in dieser Herausforderung steckt.



# 24. Vermeiden Sie Zucker

Zucker wird gern als Nervennahrung gepriesen, aber Zucker ist einer der größten Energieräuber, die wir kennen. Daher mein Appell an Sie: Vermeiden Sie grundsätzlich Zucker, wo Sie können!

Wir Deutschen essen ca. 100g Zucker pro Tag – daraus resultieren unzählige Krankheiten und Gesundheitsprobleme. Die Nachteile des Zuckers überwiegen: Er enthält weder Vitamine noch Mineralstoffe, sättigt nicht, macht dafür krank und abhängig. Seine einzigen Vorteile: Er schmeckt verdammt lecker und liefert schnelle Energie. Glukose ist zwar für viele Körperfunktionen lebensnotwendig – alleine unser Gehirn verbraucht jeden Tag rund 140g! Unser Körper braucht jedoch keinen isolierten Zucker – denn die Stärke aus Getreide und Gemüse wird im Körper zu Glukose umgewandelt.

Weniger Zucker oder zuckerfrei bringt Ihnen:

- besseres Sättigungsgefühl
- weniger Gewicht
- besseren Schlaf
- besseres Wohlbefinden
- klareren Kopf und bessere Konzentration
- reinere Haut
- besserer Geschmack
- leichter arbeitendes Herz und Leber
- höhere Darmgesundheit
- mehr Energie
- mehr Widerstandskraft
- besseres Selbstgefühl

## 25. Pflegen Sie Dankbarkeit

Erinnern Sie sich an Momente, wo Sie erfüllt waren, mit Dankbarkeit. Vielleicht war es, als Sie geheiratet haben oder Sie zum ersten Mal Ihr Baby im Arm hielten. Vielleicht, als Sie Ihren Studienabschluss oder eine Krankheit überwunden hatten. Oder vielleicht etwas ganz anderes.

Dankbarkeit ist eines der größten und intensivsten Gefühle, die wir haben. Dabei ist unwichtig, ob wir uns über etwas Großes freuen und dankbar sind, oder ob es etwas Kleines ist. Wirklich echt dankbar zu sein, ist eine Verbindung von mehreren Emotionen: Freude, Glück, Zufriedenheit und Dankbarkeit. Auch wenn wir für etwas „Bittersüßes“ dankbar sind (jemand hilft uns, nach einem bösen Unfall), sind wir gleichzeitig auch erfreut oder auch glücklich in der Dankbarkeit, dass jemand geholfen hat.

Das Gefühl, echt und wirklich dankbar zu sein, können wir kultivieren. Es braucht keinen *besonderen* Anlass dafür. Es reicht, wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie einzigartig es ist, dass Sie dieses Leben leben können:

- das Sie ein Zuhause haben,
- das Sie Familie und Freunde um sich wissen,
- das Sie gesund sind und /oder in einem sicheren sozialen Umfeld leben,
- das Sie immer wieder neue Entscheidungen treffen können,
- das Sie essen, trinken und sich wärmen können,
- das Sie Urlaube und Auszeiten haben,
- das Sie lieben können und geliebt werden,
- ...

Fügen Sie hier Ihre eigenen Punkte hinzu.



## 26. Bewegen Sie sich

Nein, ich möchte Ihnen nicht den Tipp geben, regelmäßig Sport zu machen – weil das nicht für jedermann etwas ist. Aber – Bewegung tut Jedem gut. In dem Umfang und der Art & Weise, wie es Ihnen guttut. Fahren Sie Rad, gehen Sie spazieren, laufen, wandern, schwimmen, machen Sie Yoga, Zumba, Thai Chi. Oder alles andere, was Ihnen guttut und Sie gerne machen. Abwechslung ist ebenfalls sehr gut. Seien kreativ.

Bewegung tut unserem Körper und unserer Seele gut. Und wenn es Körper & Seele gut geht, kann auch unser Geist durchatmen und sich wieder neu ausrichten. Auch blockierende Gedankenspiralen lösen sich auf. Denn - wenn wir uns im Außen (Körper) bewegen, bewegen wir uns auch im Inneren (Geist und Seele). Alles drei bedingt sich untereinander. Dabei ist unwichtig, welchen Sport oder welche Bewegungsart Sie wählen. Sie sollte Ihnen Spaß machen. Wenn Sie regelmäßig aktiv sind, fällt es in den Zeiten, wo es Ihnen nicht so gut geht oder die Batterien leer sind, leichter, dort anzuknüpfen, was Sie

- a) schon kennen und
- b) Ihnen Freude bereitet.

Also, was hält Sie noch auf?



# 27. Lachen Sie

Ich weiß, manchmal hat man nichts zu lachen. Lachen Sie trotzdem. Wenn Sie lachen, hüpfen das Zwerchfell, der Bauch, die Brust und die inneren Organe hüpfen auch ein bisschen mit. Das lockert und löst Verspannungen: Die Verdauungssäfte werden aktiviert, die Atmung geht leichter, das Herz schlägt kräftiger. Aber dieses Hüpfen wird wiederum an unser Gehirn weitergeleitet. Dort entsteht im Emotionszentrum ein Gefühl von Leichtigkeit und Heiterkeit. Man sagt nicht umsonst: Lachen ist die beste Medizin. Es produziert Glückshormone und wirkt als Antidepressivum – ganz ohne Nebenwirkungen!

Manchmal haben wir wirklich nichts zu lachen, wir sind gefangen in Ärger, Stress & Co. Gerade deshalb und gerade dann: Lachen Sie!

Ha – ha – ha – ha – ha! Hi – hi – hi – hi – hi – hi – hi! Ho – ho – ho! Und noch einmal: Ha – ha – ha – ha – ha! Hi – hi – hi – hi – hi – hi – hi! Ho – ho – ho!

Sie finden es albern oder peinlich? Egal. Lachen Sie trotzdem. Versuchen Sie es oder suchen Sie sich jemanden – zu zweit geht es sehr gut. Fangen Sie an, denn lachen ist gesund.

Natürlich lockern sich beim Lachen auch wieder die Kiefermuskulatur und viele Muskelgruppen im Mund- und Gesichtsbereich. Lachen wirkt also wieder gegen körperliche und mentale Verbissenheit und macht den Kopf frei für neue Ideen.



## 28. Lächeln ist auch super

Wenn Sie lächeln, sind die Muskeln im Gesicht viel entspannter. Durch die Bewegung der Lippen und Mundwinkel nach außen und oben entspannt sich das Kiefergelenk. Dieser entspannte Zustand wird über die Gesichtsnerven zum Gehirn, dem Emotionszentrum, geleitet und dort zu mentaler Entspannung verarbeitet. Glückshormone werden produziert und im ganzen Körper verteilt. Mentale Entspannung bedeutet, ruhig und glücklich zu sein – das ist doch ein sehr erstrebenswerter Zustand. Wer ruhig und glücklich ist, wird von anderen Menschen sehr gemocht. Das wiederum ist sehr wohltuend für unser Herz.

Lächeln Sie. Sie wissen wie es geht. Auch dann, wenn es schwierig scheint. Die Lippen locker lassen, den Mund etwas breit machen und die Mundwinkel leicht nach oben ziehen.

Wunderbar – gleich noch einmal.

Jetzt den Mund noch etwas breiter und die Mundwinkel noch weiter nach oben – lächeln. So schön.

Schauen Sie in den Spiegel – Sie sehen gleich viel attraktiver aus, wenn Sie lächeln.

Nun stellen Sie sich vor, wie das Lächeln durch Ihren ganzen Körper fließt, wie es jede Stelle des Körpers erstrahlen lässt und wärmt – was für ein Glücksgefühl. Alles in Ihnen lächelt – Sie ruhen ganz in sich.

Sie wissen ja: Wenn Sie lächeln, lächelt die Welt zurück. (Das ist die Wirkung der Spiegelneuronen, die automatisch zur Nachahmung der Reaktionen auf andere Menschen führt.) Ärger und Frust verfliegen im Nu.



## 29. Strecken Sie sich

Wenn Sie sich groß und breit machen, senden Ihre Nerven in das Emotionszentrum die Botschaft: Ich fühle mich präsent und selbstbewusst. Wenn Sie dagegen zusammengesunken dastehen oder sitzen, wirken Sie klein, ängstlich, verzagt oder verklemmt. Auch der Atem kann nicht frei fließen. Dementsprechend bekommt Ihr Gehirn die Botschaft: Alles ist klein und jämmerlich. Und das wirkt sich unmittelbar auf Ihr Lebensgefühl aus.

Dehnen Sie Ihren Körper, die Wirbelsäule, die Arme und Beine. Richtig dehnen und richtig strecken, machen Sie sich lang und machen Sie sich breit. Mindestens 5 cm breiter und größer.

Im Stehen, Sitzen und Liegen: Dehnen und strecken Sie sich genussvoll! Morgens vor dem Aufstehen – das macht Sie dynamischer. Mittags in der Pause – das gibt Ihnen neue Kraft. Strecken und dehnen Sie sich hingebungsvoll wie eine Katze – Sie können dabei auch summen!

Stress und Ärger führen zu Anspannung in der Muskulatur und ziehen die Blutgefäße zusammen. Schmerzhaftes Muskelverspannungen sind die Folge und als schlimmste Folge bekommen wir Bluthochdruck. Der Adrenalin Spiegel ist viel zu hoch.

Aber lustvolles Dehnen und Strecken, morgens, mittags und abends und besonders dann, wenn Ärger aufzieht, hilft Ihnen entspannt und gelassen zu bleiben.

