



PHOTO: ANDRÉ GOSCHORZ/STUTTGART

SELBSTHILFE

# HOMEMADE HAPPINESS

TEXT IRENE GUTTMANN

Glücklich, gelassen und zuversichtlich – trotz allem!

**V**ieles ist los in der Welt – Gutes und weniger Gutes. Gute Nachrichten stimmen uns automatisch positiv, da fällt das Lächeln nicht schwer. Doch was tun, wenn schlechte Nachrichten kommen? Wenn die Neuigkeiten uns bedrücken oder gar ängstigen? Wie können wir uns vor dauerhaft negativer Stimmung schützen oder uns aus einer Negativspirale befreien?

Eines ist sicher: für unsere Gesundheit ist es besser, positiv gestimmt zu sein. Mit einer optimistischen, freundigen und geborgenen Grundstimmung lassen sich auch Lösungen um einiges leichter finden, Beziehungen aufbauen und Herausforderungen meistern. All das, was wir gerade jetzt besonders benötigen.

Die jüngste Vergangenheit hat uns einiges abverlangt. Es galt, mit einer Pandemie umzugehen, sich auf eine in allen Lebensbereichen veränderte Welt einzustellen, Isolation und räumliche Enge gleichermaßen zu ertragen, neben allem zusätzlich unsere Kinder zu unterrichten, den Lebensunterhalt zu verdienen und uns von unseren Sorgen

und Ängsten nicht stoppen zu lassen. Und all das über die Dauer von (bislang) zwei Jahren. Eine gewaltige Herausforderung – kein Wunder, dass sie bei vielen Spuren hinterlassen hat.

Und dann auch noch der Krieg, der so manches Gefühl der Sicherheit und Stabilität erschüttert hat. Die mit der politischen Situation verbundenen Engpässe und Preissteigerungen lassen nicht wenige Menschen bangen.

Wie soll es weitergehen, wie die Rechnungen bezahlen, was wird in Zukunft noch möglich sein? Fragen, die nach der emotionalen Durststrecke der vergangenen Jahre eine zusätzliche mentale Belastung darstellen. Dabei wäre eine Atempause so dringend notwendig.

Und doch gibt es sie – die Menschen, die trotz allem guter Dinge sind. Die lächeln, deren Augen leuchten, die Zuversicht ausstrahlen. „Das werden wir auch noch schaffen“, sagen sie und machen sich daran, eine Lösung nach der anderen zu finden. Wie machen sie das? Mag sein, dass sie einfach Glück haben, so zu sein. Aber was, wenn dies für uns alle möglich wäre? Wenn Glück bis zu einem

## EINFACHE TIPPS FÜR GOOD VIBES

### 1. FOKUS

Verteile heute dreimal Lächeln! Beziehungen sind für uns alle sehr wichtig, und dein Lächeln kann DEN Unterschied für einen anderen Menschen machen. Und es hilft dir und anderen, den Fokus auf Freundschaft, Verständnis und Wertschätzung zu legen. Freue dich schon jetzt auf das Lächeln, das du zurückkommst!

#### BENEFITS

- o Positive Grundstimmung
- o Mehr Freude und Freundlichkeit
- o Mehr Verbundenheit

### 2. KÖRPER

Sie heute zweimal ein Superhero! Du weißt, wie Superheros stehen: Hände in den Hüften, Beine breit und fest auf dem Boden, aufrechte Haltung, Brustkorb herausgedrückt, Schultern nach hinten, Blick nach vorne und etwas nach oben. Halte diese Powerpose zwei Minuten lang und atme dabei tief. Du wirst dich stärker, fitter und besser fühlen. Wie der Hero, der du bist.

#### BENEFITS

- o Mehr Mut, mehr Talkraft
- o Mehr Konzentration
- o Mehr Energie

### 3. SPRACHE

Schreibe fünf deiner Erfolge auf! Welche Probleme hast du gelöst, welche Herausforderungen hast du gemeistert, was hast du erreicht? Bis zum heutigen Tag hast du unzähligen Hürden erfolgreich gemeistert – schreib mindestens fünf davon auf und sei stolz auf dich!

#### BENEFITS

- o Mehr Selbstwert und Stolz
- o Mehr Motivation
- o Fokus auf Ressourcen

Wenn du Lust auf mehr Hacks bekommen hast, lade ich dich gerne zu meiner kostenlosen Selbstmanagement-Challenge ein, die du auf der Pandocs-App findest. Über drei Wochen lernen wir Selbstmanagement mit einfachen Übungen kennen – jede Woche ist einer der drei Säulen gewidmet. Du kannst jederzeit einsteigen! Diese Übungen sind bewusst so gewählt, dass sie auch für Kinder geeignet sind. So kann die ganze Familie mitmachen. Ich wünsche dir und deinen Lieben viel Freude damit!

Downloade die kostenlose die Pandocs-App im Playstore oder Appstore und mach gleich jetzt die erste Übung!

gewissen Grad selbst gemacht wäre? Wenn wir unser Gehirn darauf trainieren könnten, glücklich und positiv zu sein? Ware das nicht großartig? Und wie ginge das?

Die gute Nachricht gleich zu Beginn: Es ist möglich, unsere Stimmung und mentale Verfassung aktiv zu beeinflussen. Wir können etwas tun, um uns besser zu fühlen. Und es braucht nicht unbedingt zehn Jahre Meditationspraxis dazu. Es gibt einfache Tricks, mit denen wir unsere Stimmung steuern können. Einfach und für jeden Menschen machbar. Das ist schwer vorstellbar? Die aktuellen Erkenntnisse der Gehirnforschung beweisen, dass es möglich ist!

## Die Kunst des Selbstmanagements ruht auf drei Säulen:

### FOKUS

Der Fokus bestimmt, worauf wir die größte Aufmerksamkeit legen. Unser Fokus hat großen Einfluss auf unser Leben, er verändert unsere Physiologie ebenso wie die neuronalen Verbindungen im Gehirn, auch Psyche genannt. Er entscheidet darüber, ob wir zuversichtlich sind oder nicht, Mutig oder verzagt. Ob wir optimistisch oder pessimistisch sind. Ob wir Chancen sehen oder Probleme. Daher hängt der Verlauf unseres Lebens direkt mit unserem Fokus zusammen.

Das Beste daran: Den Fokus bestimmen wir selbst. Meist unbewusst, aber das lässt sich ändern. Entscheide dich heute bewusst, worauf du dich fokussieren willst!

### SPRACHE

Unsere Sprache sagt viel über uns, und sie beeinflusst uns direkt. Was wir zu anderen sagen und wie wir das tun, entscheidet über Beziehungen und Erfolg oder Misserfolg. Noch wichtiger ist allerdings, wie wir mit uns selbst sprechen. Was wir innerlich, im Stillen, zu uns sagen. Nur allzu oft sprechen wir mit uns selbst weit weniger freundlich als mit anderen. Da wird kritisiert, geschimpft, nicht vertraut und unterschätzt. Und viel zu wenig gelobt, geliebt, getröstet und unterstützt. Dieser innere Dialog läuft meist unbewusst ab, dennoch entscheidet er über unser Leben: ob wir Chancen nützen, welche Ansprüche wir stellen, über unser Einkommen, unsere Beziehungen und unsere Gesundheit.

Das Beste daran: wir können beeinflussen, wie wir kommunizieren – im Innen und im Außen. Entscheide heute, was du wie kommunizieren möchtest!

### KÖRPER

Unsere mentale Verfassung spiegelt sich im Körper wider. Wer z. B. traurig ist, hat meist hängende Schultern und hält sich leicht vornübergebogen. Sehr selbstbewusste Menschen halten sich eher aufrecht und atmen tief, ängstliche ziehen die Schultern hoch. Gleichzeitig können wir über unseren Körper unser mentales Wohlbefinden beeinflussen. Es funktioniert also in beide Richtungen.

Das Beste daran: Wir können unseren Körper nützen, um uns besser zu fühlen. Entscheide dich heute dafür, die Kraft deines Körpers zu nutzen!

Aber wie funktioniert das? Für jede dieser Säulen gibt es Hacks, um dich in die gewünschte Stimmung zu versetzen. Ein paar davon habe ich in diesem Artikel veratert. Probiere sie aus und beobachte, wie sich deine Stimmung verbessert!



**IRENE GUTTMANN**  
ANALYTISCHER MENTALCOACH

Irene Guttmann erhielt für die Wirksamkeit ihrer Methoden bereits mehrere Auszeichnungen. Sie begleitet Menschen individuell mit dem Besten aus Psychologie, Mentaltraining, analytischem Coaching, Humanenergetik und den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung und hilft ihnen, das Potenzial ihres Gehirns zu nutzen und ihr Leben nach ihren Vorstellungen zu gestalten. Für mehr Glück, bessere Beziehungen und mehr Erfolg, ihre Methoden werden von Mediziner:innen empfohlen.

[www.premiercoaching.org](http://www.premiercoaching.org)