

Inhaltsverzeichnis + Kapitel 2:

So regulieren Sie Ihre (Depri)-Stimmung

Vorwort – oder: Warm-Up	7
Wie der Job Sie krank machen kann - oder gesund!	9
Was stärkt Sie und was schwächt Sie?	10
Selbstcheck: Wie belastet fühlen Sie sich im Moment?	12



10 Trainingseinheiten für seelische Ausgeglichenheit	15
1 So bringen Sie Ordnung in Ihr Leben	16
<i>Psycho-Pilates, um die Dinge in den Griff zu kriegen</i>	18
2 So regulieren Sie Ihre (Depri-) Stimmung	19
<i>Psycho-Pilates für mehr Optimismus</i>	21
3 So werden Sie mit Ängsten fertig	22
<i>Psycho-Pilates für mehr Gelassenheit</i>	24
4 So erholen Sie sich richtig	25
<i>Psycho-Pilates für leichtes Abschalten am Feierabend</i>	27
5 So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl	28
<i>Psycho-Pilates für ein positives Selbstbild</i>	30



6	So machen Sie sich fit für den Umgang mit Veränderungen	31
	<i>Psycho-Pilates für mehr Sicherheit und Lust aufs Neue</i>	34
7	So schaffen Sie Klarheit im Kopf	35
	<i>Psycho-Pilates gegen Grübelgedanken</i>	37
8	So gestalten Sie Beziehungen positiv	38
	<i>Psycho-Pilates für ein stabiles soziales Netz</i>	40
9	So verschaffen Sie sich Anerkennung	41
	<i>Psycho-Pilates für mehr Wertschätzung</i>	43
10	So machen Sie sich fit für morgen	44
	<i>Psycho-Pilates für ein positives Zukunftsbild</i>	46
	Das 1-Tages-Programm für ein starkes Selbst	47



	Schlusswort	49
	Über die Autorin	51

2 So regulieren Sie Ihre (Depri-)Stimmung

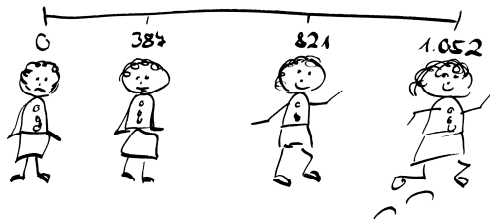
Jeder Mensch hat mal gute und mal schlechte Laune. Das ist normal. Problematisch wird es erst, wenn Niedergeschlagenheit längere Zeit andauert und einhergeht mit Sich-zu-nichts-mehr-aufraffen-Können. Dann besteht die Gefahr einer Depression. Bevor Sie in selbiger versinken, sollten Sie aber prüfen, ob Sie Ihre Stimmung nicht doch irgendwie steigern können. Und auch wenn es Ihnen gut geht, lohnt es sich, quasi als Schutz für schwierigere Zeiten, die Regulierung des Glücksniveaus nicht dem Zufall zu überlassen.

Die meisten Menschen halten ihr Glück für ein Produkt ihrer Lebensumstände, ihrer Gene, ja sogar des Wetters. Tatsächlich ist positive Affektivität, also die Neigung zu guter Laune, in einem hohen Maße erblich – aber sie ist dennoch für jeden beeinflussbar und trainierbar. Ein einfaches Beispiel: Die Sinnesreize, denen Sie sich aussetzen, können Sie selber wählen. Wenn Sie sich im Fernsehen viele Komödien anschauen, wird sich das positiver auf Ihre Stimmung auswirken, als wenn Sie sich Horrorvideos reinziehen. Und dass beides Ihre Schlafqualität beeinflusst, liegt auch auf der Hand.

Es lohnt sich, sein Glücksniveau zu kultivieren, denn Optimisten leben länger und sind gesünder. Sie erholen sich schneller nach Operationen, bekommen bessere Bewertungen von ihren Chefs, leben gesundheitsbewusster und erzielen ein höheres Einkommen. Sie sind kreativer, leistungsfähiger und beliebter als Pessimisten. Der Optimismus-Forscher Seligman bringt es auf den Punkt: Pessimisten küsst man nicht, Optimismus kann man lernen.

Vor dem Training sollten Sie bestimmen, wie Ihre aktuelle Stimmung

ist. Klingt seltsam? Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihre Laune messen, und zwar mit einem Wert auf einer Skala zwischen 0 – schlechter geht's nicht – und 1.052 – besser geht's nicht. Und dann gönnen Sie sich irgendetwas Nettes, um Ihre



- 1.052 -

Stimmung zu steigern. Nur ein winziges bisschen, das reicht. Denn schon die Optimierung um ein Zehntelpünktchen signalisiert Ihrer Psyche: Ich habe das Leben unter Kontrolle, sogar meine Laune.

Ein weiterer Glücklichmacher: Selbstgesteckte Ziele erreichen. Sich etwas vornehmen, und das dann umsetzen, das macht gute Laune. Auch hierbei spielt das Gefühl eine Rolle, dass man Dinge beeinflussen und das Leben in die eigene Hand nehmen kann. Jede Liste, jeder Plan, den Sie in die Tat umsetzen, streichelt also Ihre Psyche – sofern Sie sich nicht zu viel vornehmen und ein Scheitern vorprogrammieren. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihr Ziel erreichen, sollte bei ungefähr 70% liegen. Mehr wäre schon wieder demotivierend, weniger würde Stolpergefahren bergen.

Genießen ist ebenfalls ein Stimmungssteigerer. Wer wirklich depressiv ist, kann nichts mehr genießen. Er ist nicht unbedingt traurig, er ist eher stimmunglos und durch nichts mehr zu erreichen. Selbst wenn schöne Dinge in seinem Leben geschehen, kann er sie nicht als solche empfinden. Das Abhandenkommen der Genussfähigkeit gilt daher als Warnsignal für eine mögliche depressive Episode. Wenn Sie merken, dass Genuss für Sie ein Fremdwort geworden ist, sollten Sie daher professionelle Unterstützung suchen, etwa bei einem psychologischen oder ärztlichen Psychotherapeuten.

Bewegung ist ein exzellentes Beispiel dafür, wie Sie auf einen Schlag mehrere Glücklichmacher auf gesunde Weise kombinieren und dabei noch einer Depression vorbeugen können. Sie nehmen sich vor, zweimal pro Woche eine halbe Stunde zügig durch den Wald zu gehen (oder Sie entscheiden sich für ein anderes moderates Ausdauertraining). Am besten tragen Sie die Termine dafür direkt in Ihren Kalender ein. Damit haben Sie also einen Plan. Die Bewegung setzt Endorfine frei, sie tut Ihrem Körper gut, und Ihre Psyche wird gestärkt durch das gute Gefühl, etwas für sich getan und zusätzlich einen Vorsatz umgesetzt zu haben.

Und wenn Ihr Vorsatz nur beinhaltet, zweimal pro Woche für zehn Minuten zu Fuß zu gehen, dann ist eben das Ihr Plan. Ganz wichtig: Denken Sie nicht „ich muss noch“, sondern „ich will“! Nur dann glaubt Ihre Psyche Ihnen, dass Sie der Gestalter Ihres Lebens sind ... Und richten Sie allabendlich vor dem Zubettgehen das Augenmerk bewusst auf die Dinge, die an dem Tag gut gelaufen sind.

Psycho-Pilates für mehr Optimismus



x-mal täglich: Kultivieren Sie den Blick aufs Positive!

Das meint nicht, sich die Welt schön zu reden. Vielmehr gibt es ja tatsächlich etliche schöne Dinge in Ihrem Leben. Nicht alles läuft völlig schief, mal vorsichtig formuliert. Sie belügen sich daher nicht, wenn Sie Ihr Augenmerk bewusst aufs Gute richten. Sie lenken einfach Ihren Blick in eine Richtung, die Ihnen gut tut. Das ist nicht naiv, sondern gesund. Und wenn Sie auf diese Weise Ihre Stimmung optimiert haben, sehen Sie auch wieder mehr Handlungsmöglichkeiten, um aktiv Dinge zum Positiven zu verändern. Mindestens abends vorm Schlafengehen!



1x täglich: Verschaffen Sie sich Erfolgserlebnisse!

Und wenn Sie noch so klein sind: Es gibt kaum eine größere Garantie für gute Laune als das In-die-Tat-Umsetzen eines Plans. Selbst ein Mini-Plan wie „2 Seiten in dem Buch lesen“ erfüllt seinen Zweck. Vorausgesetzt, Sie hatten es sich wirklich vorgenommen. Es ist auch nicht schlecht, ohne Vorsatz ein Buch zu lesen, aber mit Vorsatz wird daraus eine Technik zur Herstellung von Erfolgserlebnissen. Am besten wirkt ein Vorsatz (wie immer), wenn Sie ihn aufschreiben!



5x-mal täglich: Skalieren Sie Ihre Stimmung und dann verbessern Sie sie!

Sie sollen keine zwanghafte Selbstbeobachtung an den Tag legen, aber sich ab und zu fragen, wo auf der Skala von 0 bis 1.052 Sie Ihre Stimmung aktuell ansiedeln würden und was Sie tun können, um sie um einen Zehntelpunkt nach oben zu hieven. Falls Ihnen gar nichts einfällt, ziehen Sie einfach die Mundwinkel nach oben. Dass das unter Garantie wirkt (Endorfine freisetzt), weiß man schon seit den 40er Jahren. Alter Hut, wirkt aber noch immer ...