


# Be happy!

Mit Schwung ins neue Jahr: Wie Sie 2010 in vollen Zügen genießen und aus jeder Situation das Beste machen.

Text: Andrea Brunner

 Katharina Selbel, 34, hat, von außen betrachtet, ein glückliches Leben. Einen guten Job als Angestellte in einem Buchverlag, einen lieben Mann, zwei entzückende, lebhaft Kinder und ein kleines Häuschen im Grünen. Ein Leben, wie geschaffen für eine Bausparkassen-Werbekampagne. Dennoch ist Katharina alles andere als zufrieden. Vieles stört sie – es regnet schon drei Tage hintereinander, die Hecke des Nachbarn ist zu hoch oder ihre Tochter kommt mit dem falschen Haarschnitt nach Hause. Ihre Nörgerei nervt jeden in ihrem Umfeld. Doch nicht nur der übliche Alltagskram bietet ihr jede Menge Störfaktoren, so ist sie auch noch extrem nachtragend: Katharina vergisst kein Ärgernis mit anderen, bei passender Gelegenheit wird es dem „Kontrahenten“ erneut entgegengeschmettert. Lydia Bergel, 32, ist anders. Sie hat scheinbar nicht so viel Glück. Sie lebt allein in einer kleinen Wohnung. Ihren Job als Filialleiterin eines Supermarktes macht sie jedoch mit Freude. „Ich hole mir das Positive heraus! Ich begegne vielen Leuten, sie freuen sich,

wenn sie mich sehen. Ich denke, so wie man in den Wald hineinruft, schallt es wieder zurück!“ Nörgeln kennt sie nicht, sie nimmt das Leben so an, wie es ihr entgegenkommt. Jeder von uns will glücklich leben. Nur: den einen gelingt es scheinbar mühelos, während andere in ihren negativen Gedanken versinken.

## Wie wird man glücklich?


Russ Harris, amerikanischer Arzt, Coach und Psychotherapeut beschreibt in seinem neuen Bestseller „Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei“: „Mit dem Glücklichein ist das so eine Sache. Die Ironie liegt darin, dass Menschen Glück nicht nur suchen, sondern es festhalten wollen – besonders um jede Art des Unglücklichen zu verhindern. Danach streben, sich gut zu fühlen, kann in der Tat eine ziemlich unglückliche Angelegenheit sein. Glück und die Art, wie man denkt, sind eng miteinander verknüpft.“

Auch der amerikanische Motivationstrainer Dale Carnegie hat sich eingehend mit dem Thema Glück und Denkweise auseinandergesetzt. In „Sorge

 „Sorge dich nicht - lebe!“  
Dale Carnegie,  
Motivations-  
trainer



## Positiv kommt man weiter

 Amerikanische Wissenschaftler der Brown Universität (Rhode Island) haben in einer Studie herausgefunden, dass die Sinnesorgane positiv denkender Menschen besser funktionieren. So hat man festgestellt, dass positiv eingestellte und damit ausgeglichene Menschen eine bessere Merkfähigkeit haben, kreativer und ideenreicher sind als ihre pessimistischen Zeitgenossen.

dich nicht - lebe!“ – mittlerweile ein Kult-Buch – erklärt er: Seelisches und körperliches Wohlbefinden sind eng miteinander verknüpft, deshalb erfreuen sich positiv denkende Menschen oft besserer Gesundheit. Untersuchungen zeigen: Menschen mit einer optimistischen Lebenseinstellung sind gesünder als pessimistisch eingestellte. Ein positives Lebensgefühl wirkt auf unsere inneren Organe wie ein Lebenselixier. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass unsere Abwehrkräfte durch eine hoffnungsvolle Einstellung gestärkt werden. Falls Optimisten doch einmal krank >>

## Die 5 Gesetze des positiven Denkens

Behalten Sie diese Maximen stets im Hinterkopf

Wir fühlen, was wir denken.

Was wir denken, strahlen wir aus.

Was wir ausstrahlen, ziehen wir an.

Wir bekommen das, woran wir glauben, und nicht das, was wir wollen.

Wir bewegen uns auf das Ziel zu, mit dem wir uns am meisten beschäftigen.

werden, dann richten sie ihre ganze Energie auf das Gesundwerden.

### Optimismus hilft

Dale Carnegie ist überzeugt, dass jene, die vielem etwas Positives abgewinnen, selten in die Lage kommen, dass ihre Stimmung für lange Zeit in den Boden sinkt. Im Gegensatz zu Pessimisten, die immer mit dem Schlimmsten rechnen. Negativ Denkende fühlen sich Situationen und Menschen meist hilflos ausgeliefert. Selbstverständlich empfinden auch Optimisten Unwohlsein, sind bedrückt oder niedergeschlagen. Doch diese Gefühle halten nicht sehr lange an. Sie tun bewusst etwas dafür, dass es ihnen rasch wieder besser geht. Sie betrachten Niederlagen oder Misserfolge als etwas Vorübergehendes, als kurzfri-

stigen Rückschlag und fühlen sich erst recht angestachelt, ihr Ziel zu erreichen.

Gerade in Zeiten der Wirtschaftskrise treten Optimisten und Pessimisten gegeneinander an. Die einen sehen sich schon unter der Brücke schlafen, während die anderen das Ende der Krise in Ruhe abwarten. Hier ist Vorsicht geboten – gerade jetzt schießen selbsternannte Gurus des Positiven Denkens wie Schwammerln aus dem Boden und verdienen sich mit aufwühlenden Sprüchen, wie „Alles wird gut, Sie müssen nur an sich glauben“ eine goldene Nase. Leider wirken sie oft so überzeugend, dass man alle Vorsicht über Bord wirft. Kontostände bessern sich jedoch nicht allein durch positives Denken.

Echte Optimisten und nicht jene, die

sich nur den Tatsachen nicht stellen wollen und blauäugig durchs Leben gehen, verlieren die Realität nie aus den Augen. Laut Carnegie eine Gratwanderung – natürlich gibt es auch Verweigerer, Problemverdränger – die haben jedoch im Grunde keine positive Grundeinstellung, sondern schauen bei Schwierigkeiten einfach nicht hin. Irgendwann lässt sich nichts mehr verdrängen, ein Ventil explodiert. Nicht selten beschwört diese Verdrängungstaktik körperliche Beschwerden und Krankheiten herauf.

### Herausforderungen statt Schwierigkeiten

Echte Optimisten betrachten Schwierigkeiten nicht als lästiges Übel. Sie trauen sich vieles zu, glauben an sich.

Katharina Höbartner, Kindergärtnerin aus Wien, erzählt: „Ich war früher ein sehr negativer Mensch. Erst nachdem mehrere Beziehungen hauptsächlich an meiner ständigen Nörgelei gescheitert sind, habe ich die Ursache endlich auch bei mir gesucht. Meine Kindheit war nicht leicht, die Ehe meiner Eltern extrem unglücklich. Das negative Klima zu Hause hat offensichtlich auch auf mich abgefärbt. Ich habe mich dann intensiv mit meiner Denkweise beschäftigt und mich bewusst zu einer positiveren Haltung umerzogen. Das war gar nicht so einfach, sich selbst und seine Handlungen ständig zu hinterfragen! Jetzt lebe ich endlich seit zwei Jahren in einer glücklichen Partnerschaft und ich versuche alles dafür zu tun, damit sie hält!“

„Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei.“  
Russ Harris,  
Arzt und Psychotherapeut



Carnegie erklärt: „In zwischenmenschlichen Beziehungen betrachten Optimisten ihre Mitmenschen nicht als Feinde. Solange sie von einem Menschen nicht enttäuscht wurden, unterstellen sie ihm erst

einmal, dass er liebenswert ist. Falls sie von einem Menschen hintergangen werden, lassen sie sich dadurch nicht beirren, trotzdem an ihrer positiven Grundeinstellung festzuhalten. Allerdings machen optimistische Menschen selten schlechte Erfahrungen mit anderen, da sie durch ihre freundliche und offene Art Gleichgesinnte anziehen und sie sich ganz bewusst von pessimistisch eingestellten fernhalten.“ Wir haben die Kontrolle darüber, was wir denken – zu 100 Prozent. Wir bestimmen, welche Gedanken und Sorgen sich festsetzen und uns negativ beeinflussen. Positives Denken ist nicht die Lösung aller Probleme, aber wichtige Voraussetzung für die Entfaltung unserer Fähigkeiten und Quelle für mehr Lebensfreude. ●

### Buchtipp



Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei  
Russ Harris  
Kösel Verlag  
www.koesel.de  
ISBN 978-3-466-30820-0



Sorge dich nicht - lebe!  
Dale Carnegie  
Fischer Verlag  
www.fischerverlag.de  
ISBN 978-3-596-50692-7

## Sie fragen – wir antworten!

1.900 Experten online [www.fuer-mich.at](http://www.fuer-mich.at)

Klinisch-gesundheitspsychologische Beraterin **Mag. Martina Fleck** über Denkhaltungen und was sie bewirken

**für Mich:** Warum gewinnen manche Menschen Dingen und Situationen immer etwas Positives ab, während andere zuerst immer das Negative und Schlechte sehen?

**Martina Fleck:** Unsere Gedanken und Gefühle werden von vorangegangenen Erfahrungen und Erlebnissen sowie unserem Verhalten und Reaktionen daraus geprägt. Häufig ist unsere Wahrnehmung und Interpretation von Ereignissen ausschlaggebend. So werden bestimmte negative Ereignisse gedanklich verzerrt wahrgenommen sowie abwertend interpretiert. Dafür sind frühere Erfahrungen, aber auch Erziehung verantwortlich. Personen, die etwas Erfreuliches und Erfolgreiches erfahren und dies auf eigene Fähigkeiten zurückführen, werden zufriedener und glücklicher sein als jene, die den Zufall dafür verantwortlich machen. Bei negativ Erlebtem funktioniert es umgekehrt: dann ist es für ein positives Empfinden einfach zufällig passiert, „man hat einfach Pech gehabt“.

**für Mich:** Wie wirkt sich positives Denken bei Stress aus?

**Martina Fleck:** Es sind zahlreiche Forschungsergebnisse vorhanden, die zeigen, dass Einstellungen und Verarbeitungsmuster unser Befinden und unsere Gesundheit beeinflussen. So konnte bei Stress nachgewiesen werden,

dass pessimistische, selbstzweifelnde Gedanken eine große Rolle spielen. Personen mit optimistischer Grundhaltung gelingt es anscheinend besser, mit Stressoren (Stress auslösende Faktoren, wie z. B. täglich im Stau stehen, Beziehungsprobleme, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz) und Stress (Reaktion auf Stressoren: körperliche Beschwerden, wie z. B. Migräne, Burn-out, Depressionen ...) umzugehen, im Vergleich zu pessimistisch eingestellten Personen.

**für Mich:** Was kann man jemanden raten, die/der dazu tendiert in negative Denkmuster zu fallen?

**Martina Fleck:** Typische negative Denkweisen: „Das schaffe ich nie“, „Andere sind besser“, „Das hat doch alles keinen Sinn mehr“, „Keiner kümmert sich um mich“, „Ich zähle nicht mehr“, ... Der erste Weg ist, diese negativen Denkmuster zu erkennen. Beobachten Sie genau, in welchen Situationen Sie positive bzw. negative Gedanken haben, mit welchen Gefühlen das verbunden ist. Legen Sie sogenannte Gedanken-Tagebücher oder -Protokolle an. Nachdem negative und selbstzweifelnde Denkweise meist sehr schnell und automatisch abläuft, ist ihre Wahrnehmung oft sehr schwierig.

Der nächste Schritt ist es, diese durch positive Gedanken zu ersetzen.



Mehr zum Thema  
[www.fuer-mich.at](http://www.fuer-mich.at)



Fotos: beigeteilt

## Halsschmerzen?



Emser Pastillen®.  
Auch bei kleinen  
Profis ganz groß.

### Emser Pastillen®

- befeuchten und remineralisieren die angegriffene Mund- und Rachenschleimhaut
- unterstützen die natürliche Selbstheilung
- lindern schnell Halsschmerzen, Heiserkeit und Hustenreiz



In Ihrer Apotheke!

Emser Pastillen® ohne Menthol/Emser Pastillen® mit Mentholfrische/Emser Pastillen® zuckerfrei mit Lakritz. Medizinprodukt zum Lutschen zur Befeuchtung der Rachenschleimhaut bei Halsschmerzen, Heiserkeit und Hustenreiz. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



[www.emser.eu](http://www.emser.eu)

Emser® ist offizieller Förderer der Wiener Sängerknaben.