

Mindset

- Geist und Körper sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig. Das ist beileibe keine Erkenntnis der heutigen Zeit. Schon der berühmte griechische Philosoph Platon setzte sich vor rund 2.400 Jahren damit auseinander. Sein Ratschlag lautete: „**Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen.**“
- **Dein mentaler Zustand beeinflusst stark, wie deine Mitmenschen mit dir umgehen.** Wenn du also die Stimmungslage eines Freundes ändern willst, musst du zunächst deine eigenen Emotionen unter Kontrolle bekommen. Du kannst kein glückliches Umfeld erwarten, wenn es dir selbst mies geht. Deine schlechte Laune steckt nämlich an.

Kümmere dich also um dein Mindest. Damit ist unsere Denkweise, unsere Haltung, unsere Weltanschauung gemeint.

Dr. Oppels 13 Top-Regeln zum Mindset

1. **Mindset:** Schraube an deinen **Glaubenssätze**. Wer sein Leben selbstbestimmter, erfolgreicher und glücklicher führen möchte, sollte seine Glaubenssätze kennen. Glaubenssätze sind tief verankert und können belasten, bremsen aber auch hilfreich sein. Den Negativen sollte wir auf die Spur kommen und verändern oder löschen. Erfolgsfördernde Glaubenssätze sollten neu verankert werden.
2. **Dankbarkeit:** Nicht die glücklichen Menschen sind dankbar, sondern: die dankbaren sind glücklich.
3. **Sei glücklich:** Freue dich über die Kleinigkeiten im Leben und sei dankbar dafür.
4. **Gelassenheit:** Übe die Grundhaltung heiter, freundlich, ironisch. Rege dich nicht über Kleinigkeiten auf. Merke: Alles sind Kleinigkeiten. Unregelmäßigkeiten, Rückschläge oder Stress sind nun einmal Teil des Lebens
5. **Emotionen:** Negative Gefühle sind Teil deines Lebens. Finde dich damit ab. Lass Angst zu, aber lass dich nicht von ihr überrennen
6. **Lebe im Hier und Jetzt.**
7. **Zukunftsplanung:** Entwickle deine persönlichen Visionen vom Leben.
8. **Selbstverantwortung:** Übernehme Verantwortung für dein Leben.
9. **Lösungsorientierung:** Suche keine Ausreden, suche Lösungen.
10. **Selbstwirksamkeit:** Nimm bei deinen Erfolgen deinen eigenen Anteil bewusst wahr und erkenne, dass bei Rückschlägen häufig auch der Zufall eine Rolle spielt.
11. **Resilienz:** In Krisenzeiten in Balance bleiben. Die Entwicklung der inneren Resilienzhaltung hilft dir, mit Herausforderungen des Lebens besser umzugehen. Ein resilientes Mindset unterstützt dich, dein Durchhaltvermögen zu steigern und Krisen besser zu bewältigen
12. **Herzenswünsche:** Höre darauf, was dein Herz dir sagt.
13. **Entspannung:** Gönn dir Pausen

Glaubenssätze bestimmen dein Mindset

Glaubenssätze sind die Betriebsanleitung für dein Leben, für das was du tust. Deshalb sind positive Glaubenssätze so wichtig. Neben den Wert- und Moralvorstellungen ist unser Leben von Glaubenssätzen geprägt. Das sind meist unbewusste Einstellungen, Meinungen und Überzeugungen, die unser Handeln, unsere Einschätzung von Menschen und Situationen aber auch indirekt unser Wertekonzept beeinflussen. Die Glaubenssätze können der Motor aber auch die Bremse für unser Denken und Handeln sein. Im besten Falle sind sie das Ergebnis der eigenen

Meinung und positiver Erfahrungen.

Glaubenssätze werden oft in frühen Lebensjahren geboren (v.a. im Alter zwischen 3 und 13 Jahren). Oft werden Sie von den Eltern übernommen, z. B. wenn die Mutter zur Tochter sagt "Du bist genauso schlecht in Mathe wie ich." Und für das Kind ist dies dann Fakt, es sagt sich: „Ich bin eben schlecht in Mathe.“ Somit sind **Glaubenssätze hinderlich und kontraproduktiv**, wenn sie die persönliche Entwicklung blockieren und bremsen oder wenn sie zu Fehleinschätzungen verleiten.

Manche Glaubenssätze entbehren inzwischen eventuell jeder Grundlage, weil sich unser Leben ändert. Sie sind sinnlos geworden, andere wiederum sind nicht mehr nützlich oder sogar hinderlich. Wie z. B. "Ich bin ein Versager, also probiere ich es erst gar nicht."

Weitere Beispiele für **negative, kontraproduktive Glaubenssätze** sind:

- „Geld stinkt“ oder „über Geld spricht man nicht“.
- „Ohne mich geht nichts“
- „Ich kann nicht nein sagen“
- „Nur wenn ich etwas leiste, bin ich etwas wert“.

Wichtig ist, dass wir uns unsere Glaubenssätze bewusst machen

Wer sein Leben selbstbestimmter, erfolgreicher und glücklicher führen möchte, der hat häufig bei seinen Glaubenssätzen einen guten Ansatzpunkt. Wenn wir das nicht tun, kann es sein, dass wir Marionetten unserer Erziehung sind und nicht zuletzt wie Orientierungslose den Einflüsterungen der Werbung folgen. Das sollte wir nicht zulassen. Lese hier, was du tun kannst, um die Handbremse zu lösen und Fahrt aufzunehmen, zu dem, was dir wichtig und wertvoll ist.

Finde Deine Glaubenssätze heraus

Glaubenssätze sind tief verankert und können belasten, bremsen aber auch hilfreich sein. Den Negativen sollte wir auf die Spur kommen.

Wenn es dir schwerfällt, deine Glaubenssätze zu erkennen bzw. zu formulieren, erinnere dich bitte an markante Sprichwörter oder Aussprüche, die dir besonders gegenwärtig sind oder die eine herausragende Bedeutung für dich hatten und haben. Hier findest du eine Auflistung häufiger Glaubenssätze, um dir Ideen zu geben:

- Schuster bleib bei deinen Leisten.
- Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
- Abends werden die Faulen fleißig.
- Geld verdirbt den Charakter.
- Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf Morgen.
- Wer hoch hinaus will, kann tief fallen.
- Bleib so, wie du bist.
- Man muss nur wollen, dann schafft man es auch.
- Ohne Fleiß kein Preis.
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Indianer kennen keinen Schmerz.
- Willst du erfolgreich sein, musst du positiv Denken.
- Wer wagt, gewinnt.
- Besser den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
- Man kann nicht auf zwei Hochzeiten gleichzeitig tanzen.
- Wenn man es nicht selber macht, passiert nichts
- In unserer Familie macht man so etwas nicht.
- Sei charakterfest und bleibe, wie du bist.
- Frauen gehören hinter den Herd.

- Stress hält jung.
- Wenn er/sie mich wirklich liebt, würde er/sie sich so und so verhalten.
- Ich muss etwas leisten, um ein wertvoller Mensch zu sein, der geliebt wird.
- Geben ist seliger als Nehmen.
- Sei immer hilfreich und gut.
- Ich muss es allen recht machen

Was sind ungesunde, falsche oder negative Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind weder "gut" noch "schlecht". Sie können und sollten aber **immer von neuem auf ihre Nützlichkeit für die momentane Lebensphase**, die Aufgabe, das Umfeld, die Moral **geprüft** werden.

Glaubenssätze sind dann hilfreich und wirken wie ein Motor, **wenn sie uns Charakter und Orientierung geben, in die Richtung, die wir für sinnvoll halten**. Ein starker Glaubenssatz ist z. B. „Ich bin wertvoll und ich habe es verdient, dass“, „ Oder: „Ich schaffe das schon. Vielleicht nicht gleich, aber Schritt für Schritt.“

Glaubenssätze für Erfolg

Entwerfe dir starke Glaubenssätze, die Dich in Deinem Leben unterstützen. Wenn du ein bestimmtes Ziel verfolgst, suche verstärkt nach Glaubensmustern rund um dieses Ziel. Erkenne und verändere bei Bedarf entsprechende Überzeugungen. Förderlicher Nebeneffekt: Du beschäftigst dich intensiv mit deinem Ziel und kommst eventuell so auf hilfreiche Wege und Maßnahmen. Suche darüber hinaus Glaubenssätze, die dich allgemein bei der Erreichung deiner Ziele unterstützen.

Beispiele für erfolgsfördernde Glaubenssätze:

- **Das Leben bietet viele Chancen.**
- **Sei gut zu dir, dann erreichst du am meisten.**
- **Bewegung macht glücklich.**
- **Hinter jeder Handlung steht ein Bedürfnis.**
- **Wer etwas unternimmt, darf auch Fehler machen.**
- **Der Weg zum Erfolg ist auch gepflastert mit Fehlern.**

In diesem Kapitel zum Mindset und allen anderen Kapiteln meiner Lebensstilberatung sind endlos viele Lebensweisheiten, die du als Grundlage für deine neuen und hilfreichen Glaubenssätze verwenden kannst.

In 3 Schritten Glaubenssätze erkennen und verändern

Die gute Nachricht: Unser Gehirn ist veränderbar. **Neuronale Plastizität** oder auch Neuroplastizität bezeichnet eine Eigenschaft des Gehirns, ohne die jede Form des Lernens nicht möglich wäre. Durch Training verändern sich die Verbindungen zwischen Nervenzellen im Gehirn, was uns **persönliche Veränderungen ermöglicht**.

Was können wir nun tun, um an unseren hemmenden Glaubenssätzen zu arbeiten? Die folgenden **drei Schritte** sollen uns helfen, **um nachhaltig Glaubenssätze zu verändern und zu festigen**.

Schritt 1: Glaubenssätze finden und erkennen

Schreibe deine **Glaubenssätze zu den Themen Arbeit, Gesundheit, Erfolg, Partnerschaft, Finanzen, Freunde, Mitmenschen, deinen Zielen** auf. Notiere auch die Sprichworte, die dir in den Sinn kommen. Nimm die Liste von oben zur Hilfe, um deine Glaubenssätze aufzuspüren. Frage einen guten Freund/Freundin, welche Glaubenssätze er von dir

kennt?

Wenn du deine Glaubenssätze aufschreibst, erkennst du auch deine ansonsten für dich kaum wahrnehmbaren **Verhaltensmuster**. Sie sind ja ein Bestandteil unseres Erlebens und unserer Gedankenwelt, die wir nicht ständig in Frage stellen.

Frage dich bitte: **Welche innere Überzeugung könnte hinter diesem Verhalten von mir stecken?** Achte bei allen deiner Überzeugungen auf Verallgemeinerungen. Meist gelten diese nämlich nur innerhalb eines gewissen Rahmens, unter anderen Bedingungen wiederum kann das Gegenteil richtig sein.

Schritt 2: Glaubenssätze behalten, ändern oder auflösen

Überprüfe deine Glaubenssätze. Sind sie gut oder schlecht für deine Vision. Das Problem ist, dass wir den "Scheiss" glauben!!

Stelle dir die entscheidende Frage: **Ist das wahr?** Antworte mit Ja oder Nein. Ist es wirklich wahr? Wie wäre ich, wenn es diesen Gedanken nicht gäbe? Wie kann ich den Satz umkehren?

Hinterfrage, ob der jeweilige Glaubenssatz für dich **heute noch stimmt** - fallen dir eventuell Gegenbeispiele ein? Bitte notieren, wann der besagte Glaubenssatz für dich gestimmt hat und wann nicht.

Bitte bedenke: Früher kann dieser Glaubenssatz im Kindesalter sogar wertvoll gewesen sein. "Traue keinem Fremden" kann Kinder in einer frühen Phase vor Problemen bewahren. Im Erwachsenenalter kann es passieren, dass mein ständiges Mißtrauen, das ich körpersprachlich und sprachlich auch ausstrahle, dazu führt, dass ich keine neuen Bekanntschaften mache.

Überlege bitte auch, ob der Glaubenssatz **zu deinen persönlichen Werten passt?** Bedenke: So manches mal wissen wir, dass etwas für uns nicht gut ist und tun es trotzdem. Prüfe auch, ob der Glaubenssatz dich **auf dem Weg zu deinen Wünschen/Zielen behindert**.

Prüfe, ob du Glaubenssätze auflösen oder ändern solltest.

Versuche diese bewusst zu verändern, sofern du es als notwendig erachtest. Nutze zur Prüfung die folgenden Fragen:

- Woher weiß ich das oder von wem "habe" ich das?
- Ist das heute noch nützlich und förderlich?
- Was bedeutet der Glaubenssatz für mich?
- Welcher Glaubenssatz ist eine sinnvolle Alternative?
- Oder reicht es, den Glaubenssatz dosiert anzuwenden?
- Wie kann ich den neuen Glaubenssatz verankern?
- Fühlst du dich wohl, wenn du den Glaubenssatz laut vorliest oder spürst du einen inneren Widerstand?
- Wie fühlt sich das genaue Gegenteil von dem jeweiligen Satz an?
- Gibt es Beispiele/Situationen, bei denen genau das Gegenteil dieses Glaubenssatzes wahr ist?

Bitte lasse dir Zeit und notiere deine Antworten.

Hier einige Beispiele bekannter Glaubenssätze und möglicher Alternativen. Sind deine Sätze auch dabei?

Glaubenssatz: Schuster, bleib bei deinen Leisten, damit du nicht Schiffbruch erleidest.

Alternative: **Entwickle deine Talente.**

Glaubenssatz: Bleib so, wie du bist, sonst mag man dich nicht mehr.

Alternative: **Entwickle dich weiter und nutze die besten Möglichkeiten.**

Glaubenssatz: Sei treu, dann bist du gut.

Alternative: **Arbeite an deiner Beziehung aber beende eine Beziehung, die dir schadet.**

Glaubenssatz: Ohne Fleiß kein Preis.

Alternative: **Fleiß ist manchmal notwendig aber arbeite lieber intelligent.**

Glaubenssatz: Du musst nur wollen, um Erfolg zu haben.

Alternative: **Wollen ist manchmal wichtig aber du solltest auch können.**

Glaubenssatz: Du solltest positiv Denken, um erfolgreich zu sein.

Alternative: **Realistisches Denken mit einer positiven Lebenseinstellung bringt wirklichen Erfolg.**

Glaubenssatz: Traue keinen fremden Menschen.

Alternativ: **Gebe fremden Menschen eine Chance aber prüfe stets.**

Techniken, wie du deine Glaubenssätze ändern kannst:

Drehe deinen unerwünschten Glaubenssatz ins Gegenteil um.

Beispiel: Wenn du am Glaubenssatz "Ich bin eine Versagerin" leidest, probiere den Wechsel auf "Mir gelingt vieles". Aber Achtung: Eine radikale Umkehr von Glaubenssätzen kann zu unschönen Brüchen im Leben führen. Ändere ihn mit Augenmaß und wohl bedacht.

Wenn du beispielsweise von "Du musst es allen recht machen, um gemocht zu werden" zu "Handle nur nach eigenen Interessen" umschwenkst, stößt du viele Menschen vor den Kopf. Der zweite Glaubenssatz, konsequent durchgeführt, endet im Egoismus. Wichtig sind hierbei deine persönliche Werte - Wie willst du dein Ziele erreichen?

Dosiert (oder leicht angepasst) könnte der Glaubenssatz lauten: "Mach es auch dir recht, damit du dich magst. Wenn du dich magst, mögen dich auch andere - wenn auch nicht alle." Daraus ergibt sich eine weitere Technik Glaubenssätze zu ändern.

Wende deinen Glaubenssatz dosiert an.

"Schuster, bleib bei deinen Leisten" ist einerseits hilfreich, da er uns darauf hinweist, dass wir einen eingeschlagenen Weg nicht zu schnell wieder verlassen. Auf der anderen Seite: Probiere ich mich nicht aus, kann ich keine neuen Bereiche erobern. Probiere mit gewisser Vorsicht auch mal neue Dinge aus. Wer weiß, was dir möglich ist, wenn du es mit "gelöster Handbremse" probierst. Nicht immer ist es vernünftig, den alten Glaubenssatz ersatzlos zu streichen. Aus unserer Erfahrung kann es auch zielführend sein, ihn selbstkritischer, gezielter oder dosierter anzuwenden.

Schritt 3: Regelmäßig wiederholen und verankern

Um deine Glaubenssätze erfolgreich zu verändern und damit sich deine neuen Glaubenssätze verankern, musst du eine **innere Überzeugung gewinnen**. Suche deshalb nach Beispielen und anderen **Belegen für die "Richtigkeit"** des veränderten Glaubenssatz. Nutze Google, lese Biographien, bleibe im Alltag achtsam. Richte deinen Fokus auf Belege für den passenderen Glaubenssatz.

Beispiel: Du möchtest den Glaubenssatz von "Im Leben bekommst du nichts geschenkt" in "Mein Leben ist auch voller Geschenke" wandeln. Wer noch nicht völlig im Pessimismus versunken ist,

wird problemlos Tag für Tag unzählige Beispiele für solche Geschenke finden. Vom Lächeln der Kollegin am Morgen, der Gratis-Nutzung des Stadtparks bis zur freien Wifi-Zone um die Ecke.

Je intensiver und achtsamer du **Belege für den veränderten Glaubenssatz** suchst, umso schneller und stärker verankert sich die neue Überzeugung in dir.

Hinterfrage im Abstand von einigen Monaten erneut deine Glaubenssätze, relativiere die Sätze und/oder finde neue. Bleibe achtsam, denn eine langfristige Verankerung gelingt selten auf Anhieb.

Um dich stets **an deine Glaubenssätze zu erinnern**, mache dir Erinnerungen und abkürzende Eselsbrücken z.B. auf dein Mousepad, ein Zettelchen in deine Geldbörse oder tätowiere dir den Satz auf deinen Unterarm mit japanischen Schriftzeichen. Wiederhole im Kopf deine positiven Gedanken und Glaubenssätze **vor dem Schlafengehen**. Dann gelangen sie in dein Unterbewusstsein und wirken am besten.

Mindset: Was ist deine Vision?

Bist du in diesem Bereich des Lebens noch nicht zufrieden, dann verhilft dir eine Vision, deine Blockaden zu lösen und diesen Lebensbereich mit mehr Klarheit und Fokus zu verbessern.

Das Finden deiner Vision ist der Weg in ein zufriedeneres und entspannteres Leben.

Willst du dein Leben nicht dem Zufall überlassen und unbewußt dein Leben gestalten sondern die Dinge aktiv steuern? Dann brauchen wir dafür eine Vision. Die Taten folgen deinen Gedanken. Daher ist es so **wichtig für jeden Bereich im Leben eine Vision zu entwickeln** und diese am besten mit einem positiven Glaubenssatz zu verbinden. Ein Beispiel hierfür kann lauten:

Ich möchte gelassen die Welt und mein Leben betrachten. Ich versuche, für die kleinen Dinge im Leben dankbar zu sein. Meine Emotionen und Herzenswünsche will ich wahrnehmen und sollen mich leiten. Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit sollen mir helfen, den richtigen Weg im Leben einzuschlagen. Ich bin kein Opfer sondern Gestalter meines Lebens.

Überlege dir eine eigene Vision und einen positiven Glaubenssatz, der genau zu dir passt. Lass dich dazu von meinem Kapitel zum Mindset inspirieren.

Ich stelle dir im folgenden 14 verschiedene Mindsets bzw. Strategien zur Führung deines Lebens, zur Bewältigung verschiedener Lebenssituationen oder zur Optimierung deiner Energie vor.

1. Mindset - Positiv denken

Sei glücklich!

Sage JA zu deinem Leben. Ich empfehle eine **Grundhaltung: heiter, freundlich, ironisch**. Mit dieser Grundstimmung kann dir nicht viel passieren. Der Unwissende wird böse, der Weise versteht. Das macht dich **gelassener**. Neudeutsch: cool.

Genieß dein Leben. Wem soll das schlechte Leben nutzen? Schaffe dir genussvolle Momente. Je besser du drauf bist, ein umso besserer Mensch bist du auch. Und umso anständiger und wohlwollender bist du zu deiner Welt. Und damit haben wir schließlich eine bessere Welt.

Denke positiv!

Gehe mit einem Lächeln durchs Leben. „Lächeln ist billiger als Strom und gibt mehr Licht“, besagt ein schottisches Sprichwort. Da ist etwas dran: **Je positiver du denkst und handelst, desto besser fühlst du dich** – und desto positiver wirkst du auf deine Umgebung.

Du kannst das!

Denke immer daran: Du bist die eine Spermie, die überlebt hat. So schlecht kannst du gar nicht sein. Du kannst das.

Nimm es mit Humor!

Humor schafft in schweren Zeiten Verbindung und Verschnaufpausen. Nutze diese Kraft, wenn dir etwas Peinliches passiert ist. Triff dich oder telefoniere mit einer Freundin mit einem ansteckenden Lachen und erzähl ihr dein Missglück. Ihre Heiterkeit wird dir helfen, deine Scham in Humor zu verwandeln und deine Verbindung zu deiner Freundin zu vertiefen.

Humor schafft Lockerheit und Nähe. Im Beruf denken viele Manager, Humor würde ihre Seriosität kompromittieren. Ihre Mitarbeiter folgen ihrem Beispiel – und früher oder später geht die Arbeitsatmosphäre den Bach runter. In Wirklichkeit ist Lachen nämlich ein guter Gradmesser für die Stimmung im Team. Die Fähigkeit, Humor zu zeigen, ist oft Ausdruck eines gelassenen und sogar professionellen Umgangs mit Schwierigkeiten und Herausforderungen.

Freue dich!

Freude ist die Superkraft, die dein Leben bunt werden lässt. Suche dir gezielt Anlässe, um dich zu freuen. Gönn dir etwas, lass es dir gut gehen und freue dich von ganzem Herzen.

Denke und handle positiv

Der einfachste Weg, um glücklich zu sein, ist positiv denken und handeln. Wer glückliche Gedanken hat, wird sich auch irgendwann glücklicher fühlen. Hier ein Vorschlag zur sofortigen Umsetzung: Setze ein Lächeln auf, summe dein Lieblingslied – und es wird dir schwer fallen, schlecht gelaunt zu sein.

Finde in allem das Positive

Wir lieben das Leben und das Leben liebt uns. Es wird immer Sturm und Gewitter, Regen und Hagel geben im Leben. Aber wir konzentrieren uns auf die Sonne, die unser Leben zum Strahlen bringt. Du kannst alles im Leben negativ sehen, du kannst alles im Leben positiv sehen. Alles kann gegen dich passieren und alles für dich. **Versuche deinen Fokus mal zu ändern.** Dann hast du die Chance, die **Dinge in der Herausforderung zu sehen.** Sei es in der Partnerschaft, mit den eigenen Kindern oder im Job. Entdecke das Gold in der Herausforderung, das von dir gefunden werden will. Und genieß dabei vor allem die Reise, den Weg.

Shit happens

Erkennen, akzeptieren, verbessern – mit dieser einfachen Strategie meisterst du jede schwierige Situation. Wenn du das nächste mal in einer schwierigen Situationen steckst und nicht weißt, was die richtige Entscheidung ist? Verfolge diese **Leitdevise: immer vom Schlimmsten ausgehen und dagegen wirken**. In vertrackten Situationen solltest du vom Schlimmsten ausgehen und das Beste daraus machen. Zuerst frage dich: **Was ist das Worst-Case-Szenario**, also das Schlimmste, das dich in dieser Situation ereilen kann? Könntest du deinen Job verlieren? Deine Familie? Ins Gefängnis kommen? Der zweite Schritt ist, dieses **Szenario zu akzeptieren**. Der nächste und letzte Schritt der 3-Stufen-Strategie lautet, das Bestmögliche aus der Situation herauszuholen und **alles dafür zu tun, dass sich die Lage wieder bessert**. Schau nicht zurück, sondern handle.

Neutralisiere negative Gefühle und Gedanken

Negative Gefühle sind Teile des Lebens und sollten entstigmatisiert und neutralisiert werden.

Natürliche Gefühle wie Unbehagen und Unzufriedenheit gehören zu unserer menschlichen Existenz dazu, sie sollten von ihrem negativen Stigma befreit werden. Oft versuchen wir, sie zu ignorieren, da wir denken, dass etwas falsch läuft, wenn wir uns nicht wohl fühlen. Wenn wir uns jedoch umschauen, sehen wir, dass niemand sich vor Negativität verstecken kann. Sogar der buddhistische Mönch Thich Nhat Hanh erlebte einmal solch eine Wut, dass er einen Mann schlagen wollte. **Wir können negative Emotionen nicht ausschalten, aber wir können sie als natürlich annehmen**. Ein zweiter Schritt, um mit Negativität umzugehen, liegt darin, sie zu neutralisieren. Das schaffen wir, indem wir uns darüber klar werden, dass unsere Gedanken nicht unbedingt akkurat sind. Wenn du das nächste Mal einen Fehler machst, ein negatives Gefühl erlebst oder dich unwohl fühlst, denk dran, dass **negative Gefühle ein Teil des Lebens** sind.

Stoppe Katastrophendenken

Beobachte einmal, wie du mental auf Missgeschicke und Rückschläge reagierst. Denkst du so etwas wie: „Das geht vorbei!“ – oder eher: „Jetzt ist alles verloren!“? Studien zeigen, dass Menschen mit pessimistischen Denkmustern früher sterben. Die gute Nachricht lautet, dass sich positives Denken erlernen lässt. Der erste Schritt besteht darin, **mentale Katastrophenszenarien** als das zu **erkennen**, was sie sind: Gedanken. Nicht mehr und nicht weniger. Sage dir im zweiten Schritt buchstäblich: **„Stopp! Schluss damit!“** Und ersetze dann die düsteren Überzeugungen bewusst durch optimistische Gedanken

Denke positiv und erfahre Erfolg

Gedanken haben einen maßgeblichen Einfluss auf unser Leben. Beobachten und erforschen wir diese, können wir erkennen, dass **Erfolg und erfüllte Momente im Leben ihren Ursprung in positiven und konstruktiven Gedanken** aus Faszination und Liebe haben. Dagegen wirken Gedanken, die aus Ablehnung und Angst hervorgebracht wurden, eher destruktiv. Es sind unsere Gedanken, die einen großen Anteil daran haben, womit wir in unserem Leben in Berührung kommen und wovon wir getrennt sind.

Sei reich

Geld ist Vermögen aber nicht Reichtum. Reichtum ist, wenn du Ideen hast, wenn du Energie hast,

wenn du Durchsetzungsvermögen hast und wenn du Urvertrauen hast.

Lerne zu Verzeihen

Lerne dir selbst und anderen zu vergeben. Wenn dich jemand verletzt oder hintergeht, macht dir das so lange zu schaffen, bis du die Wunde schließt. Dafür musst du **ganz bewusst verzeihen**. Vergebung hilft dir, vorwärts zu kommen. Das gilt auch dann, wenn du selbst jemanden verletzt hast und deinen Fehler bereust. Wenn du dich so gut du konntest um Wiedergutmachung bemüht hast, dann ist es Zeit, dir selbst zu verzeihen.

Verschwende deine Energie nicht auf hoffnungslose Situationen

Viele Leute haben Schwierigkeiten damit, sich selbst Fehler einzugestehen und hoffnungslose Situationen als das anzunehmen, was sie sind: hoffnungslos. Sie stecken unnötig viel Zeit und Energie in Dinge, die bereits zum Scheitern verurteilt sind und dann bleibt selten genug Kraft für die richtigen Projekte übrig.

Menschen, die dich kritisieren, sind oft nur neidisch

Hinter Kritik verbirgt sich oft Neid, daher solltest du sie als verstecktes Kompliment nehmen.

Menschen, die im Rampenlicht stehen, können ein Lied davon singen: Jeder hat eine Meinung von ihnen – und in der Regel keine gute. Viele Menschen ziehen eine Befriedigung daraus, andere, insbesondere erfolgreichere Menschen „niederzumachen“. Vielleicht hast du das sogar schon einmal an dir selbst beobachtet: Indem du jemanden, der erfolgreich ist, abwertest, steigertest du dein eigenes Selbstwertgefühl.

Gönn dir Pausen

Sorge für genug Erholung – und zwar nicht erst, wenn du schon erschöpft bist.

Es ist allgemein anerkannt, dass wir bis zu zwölf Stunden am Stück arbeiten können, ohne uns geistig zu verausgaben. Woher rührt also unsere Erschöpfung? Negative Gefühle wie Angst, Zweifel oder Stress beeinträchtigen unsere Leistungsfähigkeit in hohem Maße und tragen so zu einem Gefühl der Erschöpfung bei. Dabei geraten wir schnell in einen Teufelskreis: Denn sind wir einmal erschöpft, neigen wir auch dazu, schneller negative Gefühle zuzulassen, die uns weiter herunterziehen. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, musst du vor allem lernen, dem Zustand der **Erschöpfung vorzubeugen**. Am besten tust du das logischerweise, indem du dir genügend Zeit zum Ausruhen gönnst.

2. Lebe im Jetzt - Mindset

Lebe im Hier und Jetzt

Genieße den jetzigen Moment. Wer krampfhaft an Sorgen über Vergangenes und Künftiges festhält, vergisst darüber oft, die einzige Zeit zu genießen, die ihm sicher zur Verfügung steht: die Gegenwart. Damit riskiert man, am Lebensabend vor einem großen Nichts zu stehen und vor lauter

Sorgen das Leben selbst vergessen zu haben.

3. Don't sweat the small stuff - Mindset

Rege dich nicht auf - über nichts!

Mit diesem Mindset bist du in allen stressigen und nervigen Situationen gut beraten: Rege dich nicht über Kleinigkeiten auf. Und vergiss nicht: Alles sind Kleinigkeiten! Nichts ist wirklich wichtig. **Wir können nicht tiefer fallen als in Gottes Schoss.** Oder nach Grönemeyer: nach der Ebbe kommt die Flut. Alles unterliegt der Polarität. Alles hat zwei Seiten. Sieh die Dinge positiv und behalte deinen Humor. Habe Urvertrauen und Zuversicht.

Bedenke ausserdem, dass **alles, was dich an anderen stört oder aufregt, dich eigentlich an dir selbst stört.** Bei anderen Personen fallen einem Fehler oder unschönes Verhalten sofort auf. Bei sich selbst leider nicht. Nutze daher alles, was dich aus der Mitte bringt, als ein Hinweisschild auf deinen eigenen blinden Fleck. Die Welt ist mein Spiegel, der mir zeigt, wie ich wirklich bin. Du kannst ab jetzt also negative Projektionen nutzen, um dich selbst immer besser kennen zu lernen und Milde und Verständnis zu entwickeln. Immer wenn in deinem Alltag ein negatives Gefühl hochkommt, stelle dir folgende essentielle Reflexionsfrage: Warum stört mich das jetzt gerade so? Was spiegelt mir mein Gegenüber? Beim Gegenüber kann ich es erkennen, bei mir nicht. Das alles ist Projektion. Alles, was dich nervt und stört, hat mit dir zu tun. Es stört dich, weil du es unbewußt auch in dir trägst. **Alles, was dich stört, wartet darauf in dir aufgelöst zu werden, um Stück für Stück inneren Frieden in dir zu schaffen.** Je zufriedener, leichter, liebevoller und glücklicher du dich fühlst, umso mehr Zufriedenheit, Leichtigkeit, Liebe und Glück nimmst du um dich herum wahr. Du veränderst die Welt nie im Aussen, du veränderst die Welt nur in dir selbst. Und damit ist alles klar: **Du bist dein Problem! Und du bist deine Lösung!** Immer!

4. Lotus - Mindset

Eine ähnliche Denkweise vertritt der Lotus-Mindset. Der Lotus ist eine Sumpfpflanze. Es steht mitten im Dreck - rein, stark, aufrecht. Alles perlt spurlos an ihr ab, weil sie ihren Fokus nicht auf den Sumpf richtet, sondern auf die Sonne. Und das ist der entscheidende Punkt. Bleibe mit deinem Fokus immer bei deinem Bezugspunkt. Dein Bezugspunkt können deine Lieben sein, deine Aufgaben, deine Ziele, was auch immer dich aufrecht hält. Niemals wendest du deinen Blick davon ab in Richtung Sumpf. Du klebst mit deinem Blick immer an deiner inneren Sonne, egal was passiert. So bleibst du aufrecht und wirst von der Last nicht gebeugt oder - noch schlimmer - gebrochen.

5. Power - Mindset

Mit dem richtigen Mindset kannst du deine Energie steigern. Unser persönliches Energielevel spielt eine entscheidende Rolle, um langfristig leistungsfähig, gesund und erfolgreich zu sein. Ich will, dass du in Zukunft auf die Frage nach deinem Wohlbefinden antwortest: „Danke, mir geht es

blendend, ich weiß gar nicht wohin mit meiner Energie!“

Es gibt verschiedene „Energie-Motoren“, die uns antreiben – allerdings nur, solange sie gut funktionieren. Vier Energietypen sind für unser Wohlbefinden verantwortlich:

- die physische Energie (Körper),
- die emotionale Energie (Emotionen),
- die mentale Energie (Verstand),
- die spirituelle Energie (Sinn).

Der stärkste dieser vier Motoren, der sich außerdem positiv auf alle anderen Typen auswirkt, ist die spirituelle Energie – also die Frage nach dem Sinn beziehungsweise dem „Warum“ im Leben eines Menschen.

Denn klar ist: Jene Menschen, die eine motivierende Vision von ihrem Leben antreibt, die ihre Werte kennen und danach leben, profitieren auf allen Energie-Ebenen. Sie verfügen über eine Art „Power-Mindset“ – also einen starken persönlichen Lebenskompass, der ihnen privat und beruflich dabei hilft, sicher zu navigieren, die für sie richtigen Entscheidungen zu treffen und erfolgreich zu sein.

Das Problem: Nur sehr wenige Menschen haben gelernt, diese besondere Energieform für sich zu nutzen. Jetzt erfährst du, welche Punkte du beachten musst, um dein Power-Mindset aufzubauen.

Fokussiere dich auf deine Stärken

Fokussiere deine Energie nicht so sehr auf das Ausmerzen von Schwächen, sondern auf die Weiterentwicklung deiner Stärken. Die meisten Menschen fokussieren sich auf ihre Schwächen. Eine solche Schwerpunktsetzung führt dazu, dass wir im privaten und beruflichen Alltag enorme Energien aufwenden, um etwas nachzuholen und an unseren Defiziten herumzuschrauben. Dabei ist seit Langem bekannt, dass Menschen viel mehr erreichen können, wenn sie sich vor allem auf ihre Stärken fokussieren und diese kontinuierlich ausbauen. Nur so entstehen Spitzenleistungen, während das Ausmerzen von Schwächen uns lediglich dem Durchschnitt näher bringt. Konzentriere dich auf deine Stärken und die Arbeit geht dir leichter von der Hand, du verrichtest deine Tätigkeiten häufig im Flow und hast sogar noch Spaß dabei. Dies wiederum setzt ein riesiges Energiepotential frei.

Mache dir deine Stärken bewusst. Frage hierzu zum Beispiel deine Familie, Freunde oder Kollegen. Was schätzen diese an dir besonders? Was motiviert dich und gibt dir Energie? Bei welchen Aktivitäten kommst du in einen Flow-Zustand? Wie meisterst du berufliche und private Herausforderungen und Probleme? Oftmals treten die eigenen Stärken gerade in schwierigen Situationen zutage.

Wenn du deine persönlichen Stärken gefunden hast, kannst du dich darauf konzentrieren, diese in Zukunft mehr einzusetzen und dich entsprechend weiterzuentwickeln. Wenn du deine Stärken auslebst, entsteht daraus ein größeres Selbstbewusstsein, mehr Optimismus und mehr Energie.

Lebe im Einklang mit deinen Werten

Der Begriff „Werte“ umfasst Vorstellungen, Verhaltensweisen oder auch Eigenschaften, die uns wichtig sind. Werte leiten unser Handeln, unsere Worte und unsere Entscheidungen. Wenn du entgegen deiner wichtigsten Werte lebst, kostet dies eine Menge Energie und führt zu Frust, Unzufriedenheit und Stress, was sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken kann.

Wenn du es hingegen schaffst, im Einklang mit deinen Werten zu leben, geben dir diese Energie und Klarheit. Sie helfen dir dabei, authentisch, zufrieden und erfolgreich durchs Leben zu manövrieren – insbesondere auch in Krisenzeiten oder wenn wichtige Entscheidungen anstehen.

Gelebte Werte bringen Stabilität in dein Leben und wirken darüber hinaus wie eine Art Schutzschild gegen Stress. Außerdem sind sie ein wichtiger Motor für deine wahren Ziele und Visionen im Leben und helfen dir dabei, auch mal entschieden „Nein“ zu sagen.

Um deinen eigenen Werten noch besser auf die Spur zu kommen, solltest du dich ganz generell fragen, was dir wichtig im Leben ist – zum Beispiel in den Bereichen Beziehung, Job, Familie oder Freunde. Was erfüllt dich? Was verärgert dich? Wann geht dir das Herz auf? Welche Rolle spielen Werte wie Mitgefühl, Gesundheit, Harmonie, Disziplin oder Gerechtigkeit für dich?

Sei dankbar

Dankbarkeit, das klingt erstmal ziemlich altmodisch. Davon solltest du dich jedoch nicht abschrecken lassen. Denn Dankbarkeit als Lebenseinstellung ist die perfekte Power-Strategie für mehr Glück, Zufriedenheit und Energie. Gleichzeitig ist sie ein ideales Mittel gegen Frust, Neid und Ärger.

Zunächst einmal gilt es zu klären, was genau Dankbarkeit eigentlich ist. Die Dankbarkeit, um die es mir geht, hat nichts mit guten Manieren zu tun. Vielmehr handelt es sich um eine Art Lebensgefühl beziehungsweise eine Haltung, mit der Sie Dinge und Menschen wahrnehmen und ihnen begegnen.

Dankbarkeit ist die ernst gemeinte Anerkennung und Wertschätzung eines Zustandes oder einer Zuwendung. Insbesondere die immaterielle Dankbarkeit erzeugt einen langfristigen Effekt bei uns, nämlich ein positives Lebensgefühl.

Schon die **Freude über die kleinen Dinge des Lebens führt nachweislich zu mehr Glück.**

Wer also eine dankbare Haltung in seinem Leben etabliert, der gibt sich Zeit zum Innehalten, zur geistigen Ruhe und Besinnung. Und es gibt eine Menge Dinge, wofür wir dankbar sein können – unsere Gesundheit, unsere Beziehung, unsere Familie/Kinder/Freunde, ein gemütliches Zuhause, unseren Job, gutes Essen, ein Lächeln oder überhaupt unser bisheriges Leben.

Dankbarkeit ist eine Haltung, die – ähnlich einem Muskel – regelmäßig trainiert werden muss, um nicht zu erschaffen. Sie sollten sich also immer wieder bewusst machen, wofür Sie dankbar sind – zum Beispiel mithilfe eines „Dankbarkeits-Tagebuchs“ (siehe unten).

Entwickle deine persönliche Vision vom Leben

Menschen, die ihr persönliches „Warum“ kennen, haben ein übergeordnetes Ziel, das ihrem Leben einen größeren Sinn verleiht. Einen richtig guten Grund für das zu haben, was man macht, ist eine extrem starke Motivation (siehe auch: Persönliches Wachstums). Und je stärker das „Warum“, desto leichter fällt es uns auch, Leistung zu bringen und Energiekrisen zu vermeiden.

Wie aber gelingt es dir, dich deinem persönlichen Lebenssinn beziehungsweise deinem „Warum“ anzunähern? Am besten, indem du die große Sinn-Frage in viele kleinere Fragen herunter brichst und diese für dich so ehrlich wie möglich beantwortest. Folgende Fragen können dir bei der Suche nach Ihrem Lebenssinn helfen:

Was ist mir wichtig im Leben? Was liegt mir am Herzen? Passt mein aktuelles Leben zu meinen Vorstellungen? Was macht mir wirklich Freude, was sind meine größten Talente? Wie kann ich diese am besten einsetzen – für mich und mein Umfeld? Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich die Zeit oder das Essen und gerate in eine Art „Flow“-Zustand? Was habe ich als Kind gern gemacht Was

sind meine Ziele im Leben? Wenn ich in einem Jahr sterben müsste, womit würde ich dann meine Zeit verbringen? Was würde ich gerne im Leben tun, wenn ich den Mut dazu hätte, beziehungsweise wenn ich nicht versagen könnte? Wie will ich nach meinem Tod in Erinnerung bleiben? Wie kann ich der Welt und den Menschen am besten helfen?

Am Ende der beschriebenen Selbstbefragung hast du eine viel genauere Vorstellung von deinem Lebenssinn, deinem „Warum“. Gib nun deinem Leben eine neue Richtung.

Ein Tipp: Überstürze nichts. Überlege dir stattdessen, wie du mit kleinen Veränderungen starten kannst, die zu deinem neuen Lebenssinn und zu deinen formulierten Antworten passen. Nach und nach addieren sich die vielen kleinen Veränderungen dann ganz automatisch zu großen Veränderungen.

Beachte, dass die Arbeit an der eigenen spirituellen Energie beziehungsweise deinem Power-Mindset ein offener, nie ganz abgeschlossener Prozess ist. Das Leben ist schließlich nicht statisch, sondern voller Veränderungen. Neue Lebensumstände können unsere Werte, unsere Ziele und unser „Warum“ (und damit auch unser Power-Mindset) von einem Tag auf den anderen durcheinanderwirbeln. Dann kannst du die zahlreichen mit deiner spirituellen Energie verbundenen Fragen wieder hervorholen und ihnen erneut auf den Grund gehen.

6. Das Leben als Reise - Mindset

Betrachte das Leben als eine Reise

Der **Weg** ist das Ziel. Du fährst auch nicht Ski, um wieder am Lift zu stehen. Die Freude liegt im Tun an sich. Das Leben ist wie ein Spiegel. Je mehr **Verantwortung** wir übernehmen, desto besser geht es uns. Suche keine Ausreden, suche **Lösungen**. Ausreden halten uns gefangen. Schiebe keine Schuld zu. Opfer machen sich selber klein, Opfer machen sich selber schwach, Opfer machen sich selber unglücklich. Deshalb: Sei kein Opfer. Benutze deine Umstände nicht als Ausreden, sondern betrachte sie als **Motivation**, benutze sie für deinen Erfolg! Verantwortung macht uns frei.

Begreife das **Leben als eine Abfolge von Reisen**. Schulzeit und Studium, berufliche Herausforderungen, Urlaube, Hobbys, das politische Bewusstsein und selbst Freundschaften und Liebesbeziehungen – all das waren Reisen, auf die man sich parallel oder nacheinander begab.

Finde deinen **eigenen Weg**. Begib dich auf deine eigenen Reisen und traue dich, die ausgetretenen Trampelpfade zu verlassen.

Bevor du zu einer Reise aufbrichst, solltest du dir **ein Ziel setzen** und drei Fragen stellen.

Welches Ziel deine Reisen haben soll, musst du selbst herausfinden. Doch gibt es ein paar **Tipps, die dir dabei helfen können, ein geeignetes Ziel abzustecken**. Der erste lautet: Geld ist ein schlechtes Ziel. Das hat den einfachen Grund, dass du theoretisch nie genug davon bekommen kannst. So wirst du niemals glücklich.

Am besten beginnst du jedes Abenteuer mit den folgenden **drei Fragen: Schadet es meiner Gesundheit? Kostet es mich die Freiheit? Schadet es jemand anderem?**

Zum guten Gepäck gehören ein Kompass, Selbstvertrauen, Neugier und Humor.

Das erste nützliche Hilfsmittel ist ein **Kompass**. Er hilft dir, dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Das nächste unverzichtbare Tool ist die **Frage „Warum?“** Sie dient der Erinnerung daran, dass du nichts als gegeben hinnehmen musst.

Dafür brauchst du ein weiteres nützliches Gepäckstück, und zwar **Selbstvertrauen**.

Arbeite dich nicht unnötig lange daran ab, irgendwelche Schwächen auszubügeln, sondern **konzentriere dich auf deine Stärken!** Das bringt dich automatisch weiter.

Mach dir einen **Reiseplan**, aber hab keine Angst vorm Scheitern. **Höre darauf, was dein Herz dir sagt!** Es bringt rein gar nichts, stur an Plänen festzuhalten, die dir längst nichts mehr bedeuten. Lass dich nicht von den Konventionen und Erwartungen anderer Menschen fernsteuern.

Also **hab keine Angst vorm Scheitern!** Versteck dich nicht zu Hause, um Fehler zu vermeiden. Wer nicht loszieht, erlebt am Ende gar nichts. Stolpersteine gehören dazu. Steh auf, klopf dir den Staub von der Hose und guck nach vorne.

Suche dir Weggefährten, die dich unterstützen und weiterbringen.

Die schönsten Erlebnisse sind meist deshalb so schön, weil wir sie mit anderen teilen. Urlaube, Geburtstagsfeiern und Ausflüge werden erst durch die gemeinsame Erfahrung unvergesslich.

Das **Geheimnis guter Freundschaften ist Ehrlichkeit**. Immer mehr Menschen begehen den Fehler, sich bei der Pflege ihrer sozialen Kontakte von pragmatischen Überlegungen leiten zu lassen. Sie verbringen ihre Freizeit nicht mit Menschen, die sie gern haben, sondern mit Leuten, von denen sie sich insgeheim etwas erhoffen. Schuld daran ist die unsägliche Tendenz zur permanenten Selbstoptimierung, die u.a. von der Selbsthilfeliteratur genährt wird. Das Geschwätz vom Netzwerken hat in deinem Privatleben nichts verloren. Die wirklich spannenden Geschichten haben die zu erzählen, die sich aus eigener Kraft durchgeschlagen haben. Das sind die Menschen, von denen du wirklich etwas lernen kannst. Suche den Kontakt zu den Querdenkern, die sich dem Mainstream entgegenstellen. Sei offen für Begegnungen mit Menschen, die deine Entscheidungen hinterfragen und dich aus deiner Filterblase befreien. Ihre Werte und Einstellungen zur Politik, der Liebe und anderen wichtigen Themen werden dein Leben bereichern.

Teile dir deine Zeit, Kraft und dein Budget klug ein.

Stecke deine Kraft und Zeit in Dinge, die dir Freude bereiten

Und egal, was du tust: Übertreib es nicht. Vergeude keine Zeit damit, nach Perfektion zu streben.

Für den Umgang mit deinen **Finanzen** gilt: Frage dich immer, welche Dinge du wirklich brauchst. Wenn du dich für einen Kauf entscheidest, nimm im Zweifelsfall lieber ein paar Euro mehr in die Hand und wähle Qualität. Es heißt nicht umsonst: „Wer billig kauft, kauft teuer. Ansonsten aber brauchst du Geld nicht mehr Bedeutung beizumessen als nötig. Der Spruch „Die meisten Menschen kaufen Dinge, die sie nicht brauchen, mit Geld, das sie nicht haben, um Leute zu beeindrucken, die sie nicht leiden können“ ist zwar abgedroschen, trifft aber leider nach wie vor häufig zu.

Irgendwann kommt jede Reise an ihr Ende. Irgendwann geht der letzte Arbeitstag in einem Job vorbei oder der Urlaub, das Auslandssemester, der kurze Flirt und sogar die große, langjährige Liebe. Und, war's gut? **Hast du eine gute Zeit gehabt? Hast du etwas fürs Leben gelernt?** Nimm noch diesen letzten Ratschlag mit auf den Weg: Lass dir Zeit mit deinem Fazit. Was sich zunächst wie eine Enttäuschung anfühlt, stellt sich später oft als wichtige und wertvolle Erfahrung heraus. Wir befinden uns insgesamt in der blöden Situation: Das Leben kann nur rückblickend betrachtet werden, muss aber nach vorne lebt werden.

7. Rotary-Mindset

Rotary ist eine weltweit verbreitete Gemeinschaft, zu der sich Angehörige verschiedener Berufe unabhängig von politischen und religiösen Richtungen zusammengeschlossen haben. Ziele der international über 34.000 Rotary Clubs sind humanitäre Dienste, Einsatz für Frieden und Völkerverständigung sowie Dienstbereitschaft im täglichen Leben. Der Präsident von Rotary International, Herbert J. Taylor, fasste 1932 den **Kern ethischen Handelns** in einer „Vier Fragen Probe“ zusammen. 1943 übernahm Rotary die Fragen als Leitlinie. Die 4 rotarischen Fragen dienen seither allen Mitgliedern als **Orientierung im täglichen Leben** und wurden in über 100 Sprachen übersetzt.

Bei allem, was wir denken, sagen oder tun, sollten wir uns fragen:

1. Ist es wahr?
2. Ist es fair für alle Beteiligten?
3. Wird es Freundschaft und guten Willen fördern?
4. Wird es dem Wohl aller Beteiligten dienen?

Auch du kannst diese Fragen nutzen, um ethisch wertvoll zu handeln.

8. Mindset - Leben ohne Ängste und Sorgen

Wir müssen daran arbeiten, die innere Einstellung zu uns selbst und unserem Leben zu verbessern. Dabei gilt es zuallererst, sich **von seinen Sorgen und Ängsten nicht aus der Ruhe bringen zu lassen**. Begegne deinen Sorgen mit Selbstreflexion und lass sie nicht deinen Geist beherrschen. Egal, wie groß die Sorgen sind, mit denen wir uns gerade herumplagen – es lohnt sich immer, ihnen rational zu begegnen, sie kühl zu analysieren und daraus die passenden Handlungen abzuleiten. Sorgen machen krank und unglücklich, weshalb wir lernen sollten, mit ihnen umzugehen. Ein probates Mittel gegen sie ist, sich **immer ein rationales Bild von den Fakten zu machen**, dann eine Entscheidung zu treffen und sich an diese auch zu halten. Gleichzeitig sollten wir uns nicht zu sehr um andere sorgen und uns von Neid und Kritik nicht blenden lassen, sondern unbeirrt unseren eigenen Weg gehen.

Lass deine Ängste zu

Viele Menschen glauben, sie müssten ihre eigenen Ängste bis aufs Blut bekämpfen. Immer und jederzeit! Und wenn's mal nicht klappt – dann gibt es eine Runde Selbsthass. Sie glauben, sie könnten erst mit sich selbst im Reinen sein, wenn sie gar keine Angst im Leben mehr hätten.

Das ist ein großer Irrtum! Und er führt dazu, dass wir völlig überzogene Erwartungen an uns selbst stellen und dadurch in eine Spirale permanenter Unzufriedenheit rutschen.

Beachte: **Ängste sind okay, sie gehören zu uns**. Und vor allem: Wir werden immer welche haben. Du darfst Angst haben. Und du bist in bester Gesellschaft damit.

Es geht gar nicht darum, angstfrei durchs Leben zu gehen. Ängste gehören zum Leben dazu und sie sind wichtig! Wenn wir uns wirklich mal hinsetzen und der **Angst genau zuhören, erfahren wir möglicherweise sehr interessante Dinge über uns selbst**. Jeder Mensch hat Ängste, Sorgen und Zweifel, die ihn immer wieder davon abhalten, wirklich das zu tun, was man sich von ganzem Herzen wünscht – und genau da geht es lang: Das, was dir Angst macht, birgt das größte Potenzial für eine positive Veränderung. Könnte es zum Beispiel sein, dass du Angst hast vor Menschen zu reden, weil du merkst, dass genau das wichtig wäre, um deinem großen Ziel einen Schritt näher zu sein? Dann ist deine Angst in diesem Fall möglicherweise ein Wegweiser, genau dort hinzugehen.

Du kannst lernen, deine Angst anzunehmen. Denn dann geht das Wachstum erst so richtig los: Seine eigenen Ängste nicht als Fremdkörper wahrzunehmen, ist der erste Schritt, mit sich selbst Frieden zu schließen. Wir wehren uns oft zu stark gegen uns selbst, indem wir glauben wollen, dass die eine oder andere Eigenschaft von uns nicht zu uns gehört und weg muss.

Merke: Angst ist normal und lebenswichtig! Sie kann uns beschützen und auf wichtige Dinge hinweisen, die im Argen sind. Und wir sollten sie nicht wegzaubern wollen, sondern kontrollieren und verstehen lernen. Nichts ist für uns Menschen natürlicher, als hin und wieder Angst zu haben. Angst ist ein Schutzreflex, der uns einfach innewohnt.

Sag zu deiner Angst: Schön dass du da bist, schön dass du auf mich aufpasst. Aber ich lass mir von dir nicht sagen, wo mein Leben lang geht

Hinterfrage deine Angst: Was sind deine Ängste? Wovor hast du Angst? Höre in dich hinein.

Mach dir klar, dass du eine riesige Schöpferkraft hast. In dir steckt die Veranlagung zu ganz viel.

Entscheide selbst ob du Opfer oder Schöpfer sein willst. Du bist ein Licht. Scheine ganz hell. In dir ist ganz viel Kraft. Du hast Power. Glaube an dich. Schön, dass es dich gibt.

Du kannst Angst haben und gleichzeitig mutig sein!

Mutige Menschen haben auch Angst – sie entscheiden sich aber dafür, ihr nicht das Feld zu überlassen. Angst darf sein, sie darf dich nur nicht beherrschen. Gehen wir sogar noch einen Schritt weiter: Furcht und Angst z.B. zu versagen oder nicht gut genug zu sein sind die Voraussetzung für besonders gewissenhaftes, gründliches Handeln, Genauso sind Furcht und Angst die Voraussetzung für mutiges Handeln.

Was meinst du, wer ist mutiger? Jemand, der völlig angstfrei ist und eine Sache tut? Oder jemand, der sich unsicher fühlt und es trotzdem versucht, selbst wenn es nicht gelingt?

Mutig zu sein bedeutet also nicht, seine Schüchternheit gänzlich abzulegen. **Mutig zu sein bedeutet, der Angst nicht das Feld zu überlassen.** Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst!

Lerne dich mit deiner Angst anzufreunden

Schritt 1: Mindset-Shift: Fang an, deine Angst in Ordnung zu finden und gib ihr einen Namen

Je stärker du deine Angst innerlich von dir weist und sie hasst, desto schlechter geht es dir. Du tust dir selbst weh und verlierst immer mehr das Vertrauen in deine Fähigkeiten. Versuche deiner Angst und Nervosität eine positive Seite abzugewinnen. Seine Angst achtsam wahrzunehmen und anzuerkennen, dass sie jetzt nunmal da ist, ist ein erster wichtiger Schritt.

Dieser Tipp von Psychologen wirkt übrigens super: Gib deiner Angst einen kitschigen Namen. Dadurch bekommt sie einen anderen Stellenwert und wird zur Komplizin statt zur ständigen Feindin. Nenn deine Angst z.B. Uschi.

Schritt 2: Analysiere deine Angst rational

Hör genau zu und denk deine Horror-Szenarien zu Ende. Klar wird die innere Uschi oft laut und man kann sie auch nicht komplett abschalten. Aber das muss du auch nicht. Wichtig ist, ihr zuzuhören und sie zu beruhigen. Denn wenn du deine Angst ignorierst und sie verdrängst, dann wird sie nur noch lauter.

Mache dir ein rationales Bild von deiner Angst. Frage dich: „Wovor habe ich wirklich Angst? Wovor will mich meine Angst beschützen? Was kann schlimmstenfalls passieren, wenn ich diese Sache mache? Wie kann ich dann vorgehen und eine Lösung finden?“

Wenn du ehrlich bist, wirst du häufig feststellen, dass deine Befürchtungen übertrieben waren. Sprich auch mit einem Vertrauten über deine Sorgen. Raus aus dem eigenen Kopf!

Schritt 3: Stoppe deine negativen Gedanken

Du bist nicht deine Gedanken! Dieser konstante Strom an Gedanken, den wir leider nicht ausschalten können, der manchmal wirklich negativ sein kann, der bist nicht du. Das ist nur eine Stimme in deinem Kopf. Vielleicht sagt sie dir, dass du nicht gut genug bist. Dass du mutiger sein solltest. Und, und, und.

Aber das Gute ist: **Wir können über unsere Gedanken nachdenken. Und wir können sie auch stoppen!** Nimm dir vor, das nächste Mal dagegen zu denken. Stelle dir eine Stoptaste auf deiner Handfläche vor und drücke auf „aus“. Rede beruhigend mit dir selbst und sag: „Lieber Kopf, du denkst gerade echt Unsinn! Ich bin prima!“ Sprich es sogar laut aus! Du kommst dir eventuell am Anfang dabei ganz schön komisch und albern vor, aber es hilft. Sprich mit dir selbst, wie du mit einer Freundin sprechen würdest. Und vor allem: Hab Geduld mit dir! Veränderung passiert nicht von heute auf morgen.

Auch ein Tagebuch kann dir helfen. Es hilft dir beim **Reflektieren deiner Gedanken** und du lernst dich dadurch besser kennen. Schreibe morgens und abends jeweils nur in 3 Minuten auf, was dich beschäftigt oder besorgt. Es lohnt sich wirklich!

9. Mindset - Dankbarkeit

Dankbarkeit ist ein Quell des Glücks. Nicht die glücklichen Menschen sind dankbar, sondern: die **dankbaren** sind glücklich. Wir selbst entscheiden, was uns das Leben gibt (nicht dein Partner, nicht dein Chef oder irgendjemand anders!). Wahre Dankbarkeit ist Teil einer positiven Lebenseinstellung, die dabei hilft, dir **das Gute in deinem Leben vor Augen zu führen**. Und indem du diese Dankbarkeit lebst und mit anderen teilst, gibst du die **positive Energie** gleichzeitig an deine Umwelt weiter. Dankbarkeit sorgt neben Meditation für die nötige **Ruhe und Ausgeglichenheit**. Lerne wie ein Anfänger, übe dich in Dankbarkeit. Schreibe z.B. abends vorm Schlafengehen fünf Dinge auf, für die du dankbar bist. Das kann alles sein von den Menschen in deinem Leben über die schönen Blumen auf deinem Balkon bis hin zur Tatsache, dass das Wochenende mit deinen Schwiegereltern vorbei ist. **Nutze jede noch so kleine Gelegenheit, um dankbar zu sein**. So sorgst du dafür, dass du auf einer hohen Energiefrequenz schwingst und Gutes anziehst.

Auch Psychologie und Medizinforschung haben die positiven Auswirkungen von Dankbarkeit als Lebenseinstellung erkannt. In zahlreichen Experimenten und Studien wurde gezeigt, dass Dankbarkeit nachweislich glücklicher, gesünder und sozialer macht, Stress reduziert und sogar gegen Schlafstörungen hilft. All dies wiederum wirkt sich auch sehr positiv im Berufsleben aus.

Sei dankbar

Wir sollten ganz bewusst dankbar sein für das, was wir haben. „Wenn du dich beschwerst, bist du nicht dankbar!“. Dankbarkeit verändert deine Einstellung zum Leben. Echte Dankbarkeit gibt dir ein völlig neues Gefühl. Sie verändert deinen Blickwinkel und sorgt dafür, dass sich eine tiefe Zufriedenheit und Freude in dir breit macht. Wer dankbar ist, der ist dankbar in der jetzigen Situation, denn **echte Dankbarkeit ist nicht von äußeren Umständen abhängig**. Jeder von uns hat Dinge in seinem Leben, für die er dankbar sein kann. Sei es, in materiellen Dingen oder nicht materiellen. Bestimmt kennst du Personen, die immer mit einer positiven Einstellung durchs Leben gehen. Wenn du sie genauer unter die Lupe nimmst, wirst du feststellen, dass sie genauso

viele Probleme und Schwierigkeiten zu bewältigen haben, wie auch du oder andere Personen. Aber was macht dann den Unterschied? Es ist ganz einfach: Du beschäftigst dich mit dem, worauf du dich konzentrierst. Wenn du mehr auf die negativen Dinge in deinem Leben achtest, dann wirst du auch eine negativere Haltung entwickeln. Du übernimmst die Einstellung, auf die du dich konzentrierst. **Halte dir die positiven Dinge vor Augen und spüre innerlich die Dankbarkeit für das, WAS DU HAST.** Dann wirst du ein tiefes Gefühl der Zufriedenheit spüren. Du hast die Wahl: entweder du bist wütend auf das, was du nicht hast oder du bist dankbar für das, was du hast. Beginne den Tag mit einer Dankbarkeitsparty. Feiere ein regelrechtes Tagtraum-Festival.

Durch diese Übungen und Denkweisen kannst du deine Schöpferkraft (Kreativität) stärken.

Vergiss nicht, dass deine Gedanken und Gefühle dafür verantwortlich sind, wie du die Welt um dich herum wahrnimmst, und nicht umgekehrt. Wenn du traurig bist, wirst du einen schlechten Tag haben. Es ist nicht der schlechte Tag, der dich traurig macht.

Führe ein Dankbarkeitstagebuch

Dankbarkeit ist eine Haltung, die – ähnlich einem Muskel – regelmäßig trainiert werden muss, um nicht zu erschlaffen. Sie sollten sich also immer wieder bewusst machen, wofür Sie dankbar sind – zum Beispiel mithilfe eines „Dankbarkeits-Tagebuchs“.

Übe dich in Dankbarkeit. Führe ein Dankbarkeitstagebuch. Notiere jeden Abend fünf Dinge, für die du dankbar bist, z.B. das Wetter, deine Familie, deinen Körper, deine Talente, eine interessante Begegnung oder ein nettes Gespräch. Notiere jeden Tag den glücklichsten Moment oder auch Dinge, die dir eigentlich selbstverständlich erscheinen, obwohl du dich eigentlich glücklich schätzen müsstest, jene zu haben. Du kannst auch ruhig für etwas dankbar sein, was noch gar nicht passiert ist. Auf diese Weise fütterst du deinen Geist mit positiven Gedanken und dein Gehirn schaltet in den entspannten Alphamodus, was dir beim Einschlafen hilft.

Führe ein Dankbarkeitstagebuch. Wir Menschen neigen dazu, von einem Meilenstein zum nächsten zu eilen und darüber zu vergessen, was wir bereits Gutes in unserem Leben haben. Das Dankbarkeitstagebuch macht dich nicht nur dankbarer sondern auch glücklicher. Schreibe also allabendlich fünf Sachen auf, für die du dankbar bist. Du wirst sehen, mit der Zeit verändern sich dadurch dein Denken und deine Wahrnehmung.

Du kannst dir auch jeden Abend mithilfe der „**FDZ-Formel**“ aufschreiben, was dir an dem Tag **Freude** bereitet hat, wofür du **dankbar** bist und was dich **zufrieden** gemacht hat. Ein gutes Gespräch, eine endlich erledigte Aufgabe, der warme Sonnenschein auf deiner Schreibtischpflanze – manchmal sind es die kleinsten Dinge, die dich glücklich machen und deine Wahrnehmung verändern.

Du willst nichts schreiben? Schade, aber es gibt auch andere Übungen, mit denen du gezielt eine optimistische Weltansicht trainierst. Wie wäre es zum Beispiel mit der **Zehn-Finger-Dankbarkeitsübung** vor dem Einschlafen? Abends im Bett rufst du dir zehn Dinge in Erinnerung, für die du heute dankbar bist. Das können aktuelle, aber auch generelle Dinge sein. Alles ist möglich, von deinem neuen Bürostuhl bis hin zu deiner glücklichen Partnerschaft. Dadurch, dass du dir positive Dinge gezielt vor Augen führst, machst du es dir zur Gewohnheit, sie wahrzunehmen. Und genau das ist die Grundlage des Optimismus. Die schönen Dinge und Momente sind ja immer da – Pessimisten übersehen sie nur eben gerne.

Es macht Spass, Gutes zu tun

Wir sollten keine Dankbarkeit erwarten, sondern um des Gebens willen geben.

So traurig es klingt: Die meisten Menschen sind egoistisch und undankbar. Du kannst das nicht ändern. Daher brauchst du auch gar nicht auf Dankbarkeit für gute Taten, die du vollbringst, zu warten. Denn es ist ein hoffnungsloses Unterfangen. Letztlich wirst du enttäuscht und vielleicht sogar verbittert oder frustriert. Aber heißt das, dass du plötzlich damit aufhören kannst, anderen Menschen zu helfen, nur weil sie dir nicht danken? Nein, ziehe aus der guten Tat an sich Befriedigung. Gib und hilf anderen, weil es Spaß macht und weil es das Richtige ist.

Nutze die Dankbarkeit für das Gute in deinem Leben als Antrieb, Mitgefühl für andere zu entwickeln. Dein Körper wird dich für deine Empathie mit einer Extradosis an Endorphinen belohnen. Wer für seine Umwelt sorgt, fühlt sich nämlich automatisch selbst besser.

10. Mindset - Minimalismus

Weniger ist meistens mehr.

Fühlst du dich manchmal wie in einem Hamsterrad? Du hast gerade erst ein neues Smartphone gekauft, die Freude ist groß. Doch schon nach einigen Tagen stellt sich Gleichgültigkeit ein. Nicht, dass dir dieses Gefühl neu wäre: Du kennst diesen Konsumkreislauf schon. Dieses Unbedingt-etwas-haben-Müssen und das herbe Erwachen ein paar Tage später, wenn du merkst, dass du schon wieder zu viel Geld für unnütze Dinge ausgegeben hast. Wie schön wäre es da, wenn du einfach **minimalistischer und damit freier leben** könntest, oder?

Echter Minimalismus ist eine **bewusste Beschränkung auf das Nötigste**.

Echter Minimalismus beruht immer auf einer bewussten Entscheidung. Es ist etwas anderes, wenn man nur über wenige Mittel verfügt und gezwungen ist, minimalistisch zu leben.

Minimalismus ist Kopfsache.

Wie du lebst, wird bestimmt von deinem Mindset, also wie du über dich und dein Leben denkst. Ein Mindset entsteht aber nicht im luftleeren Raum, es wird u.a. von der Gesellschaft vorgegeben. Reflektiere hierzu mal, warum du viele Dinge besitzen möchtest und warum du ständig nach mehr strebst. Stell die vor, wie dein Leben vereinfacht aussehen könnte. Bleib standhaft, auch wenn der nach immer mehr lechzende und konsumgetriebene Zeitgeist es dir schwer macht.

Minimalismus bedeutet **aussortieren, aufräumen und wegwerfen**.

Für das Wegwerfen gilt: Auf all das, was du in den vergangenen zwölf Monaten nicht benutzt hast, kannst du locker verzichten. Ausgenommen davon sind natürlich Dinge, die einen persönlichen oder emotionalen Wert für dich haben. Die Sachen, die du tatsächlich in deinem Alltag benutzt, kommen dahin, wo sie hingehören.

Wer minimalistisch leben will, sollte **anders shoppen**.

Bevor du impulsiv kaufst, lasse zwei, drei Wochen ins Land ziehen. Nach dieser Zeit überlegst du erneut. Wenn du das Objekt deiner Begierde dann immer noch unbedingt haben willst, schlag zu.

Wenn nicht, Glückwunsch.

Minimalistisch zu leben bedeutet an dieser Stelle auch, sich der **lasterhaften Gewohnheiten bewusst zu werden**, sie zu hinterfragen und dadurch möglicherweise das eigene Verhalten zu ändern.

Wer minimalistisch leben will, sollte **negative Beziehungen beenden**.

In Sachen Beziehung, aufräumen solltest du auch. Denn auch hier ist weniger oft mehr. Du weißt sicher selbst ganz gut, dass ehrlichere Freundschaften mehr wert sind als oberflächliche.

Das schönste Wort der Welt ist: genug.

Wenn du bei Rolex fragst, wieviel Karat die Brillanten in deiner Traumuhr haben, erfährst du keine konkrete Karatzahl sondern lediglich: Genug! Mit „genug“ kannst du eine wunderbare Lebenseinstellung leben, die dich glücklich macht. Frage dich zu Themen, die dich interessieren, wieviel du davon hast? Wenn du dir mit gutem Gewissen „genug“ sagen kannst, hast du es geschafft! Frage dich z.B. wieviel Paar Schuhe habe ich, wieviel verdiene ich, wie schön bin ich, wie bin ich? Die schönste Antwort ist dann: genug Schuhe, genug Geld, genug gearbeitet, schön genug, gut genug.

Genieße kleine Freuden und gönne sie dir seltener, denn das macht glücklicher.

Wenn etwas unbegrenzt verfügbar oder einfach zugänglich ist, schätzen wir es weniger. Für deine liebsten Alltagsfreuden heißt das: Je öfter du etwas tust oder konsumierst, desto weniger wertvoll wird es bei jedem Mal.

Möglichkeit, den Genuss zu erhöhen, ist, Freuden stückchenweise zu genießen. Gemäß Studien bewertet das menschliche Gehirn mehrere kleine genussvolle Momente positiver als ein einziges großes Ereignis.

11. Mañana - Mindest

Schaffe in deinem Leben Ruheinseln. Wir brauchen Momente des Nichtstuns und der Unproduktivität

Das Leben ist heute stressiger als jemals zuvor. Wir stehen in unserem Job dauernd unter Anspannung, hetzen auch in der Freizeit zu unterschiedlichen Terminen und lassen uns vom Partner oder der Familie unter Druck setzen. So richtig zur Ruhe kommen wir eigentlich nie.

Aus diesem Karussell von Erwartungen, Terminen und Leistungsdruck gibt es aber einen Ausweg, der ein stressfreies und glückliches Leben ermöglicht: Mañana! Das spanische Wort bedeutet „morgen“ und wird in Südamerika benutzt, um auszudrücken, dass morgen auch noch ein Tag ist, an dem man Dinge erledigen kann.

Unser Parasympathikus wird durch Stress gelähmt – das macht uns krank.

In unserer auf Produktivität getrimmten Gesellschaft fällt es uns schwer, eine Auszeit zu nehmen oder etwas liegen zu lassen. Genau das schlägt aber das Mañana-Prinzip vor. Unser Alltag bietet kaum Entspannungsrituale oder wirkliche Ruhephasen. In der westlichen Gesellschaft geht es vor allem um Effektivitätssteigerung, alles muss schneller und besser werden. Momente des Nichtstuns und der Unproduktivität sind verboten.

Ein weiterer Grund für den andauernden Stress sind unsere vollen Terminkalender, mit denen wir unser Leben komplett verplanen. Auch die Entspannung bauen wir in den Terminkalender ein.

Der daueraktivierte Sympathikus sorgt für eine große Menge am Langzeitstresshormon Cortisol in deinem Körper, das wiederum das Immunsystem schwächt. Weitere Folgen können sein: Stimmungsschwankungen, ein gestörter Sexualtrieb, Verdauungsstörungen, Bluthochdruck oder sogar Burn-out.

Die Mañana-Kompetenz hilft dir, deinen Parasympathikus wieder zu aktivieren.

Bis vor nicht allzu langer Zeit ging die hart arbeitende Bevölkerung beispielsweise jeden Sonntag in die Kirche und konnte dort ein paar Stunden zur Ruhe kommen. Ein anderes Beispiel ist das Feierabendbier, das früher vielen Menschen half, nach einem anstrengenden Arbeitstag durchzuatmen. Solch anerkannte Rituale fehlen in der heutigen Gesellschaft.

Jeder Mensch ist anders und empfindet andere Dinge als erholsam und entspannend. Zu wissen, was deine ganz persönliche Mañana-Zone ist, kann dir helfen herauszufinden, was dich entspannter macht. Indem wir uns in unserer Mañana-Zone aufhalten, können wir den Parasympathikus aktivieren.

Es gibt sechs verschiedene sogenannte Mañana-Bereiche, in die sich jeder Mensch einsortieren lässt: Wärmeneigung, Sportneigung, Erregbarkeit, Aktivierbarkeit, sozialer Rückhalt und intellektuell-musische Betätigung.

Schaffe dir eine persönliche Mañana-Zone und **entwicke Mañana-Rituale**, die auf deine persönliche Mañana-Zone abgestimmt sind. Die persönlichen Rituale lassen sich einfach in den Alltag integrieren. Wichtig ist, dass du dich nicht gegen deine Neigungen oder Vorlieben verhältst. Das ist vor allem eine Herausforderung, wenn Freunde oder Paare sich gemeinsam entspannen wollen, aber unterschiedliche Lieblingsbereiche haben.

12. Verspieltheit - Mindset: Das Kind im Erwachsenen

Warum es gut für dich ist, wenn du kindisch bist

Es gibt Menschen, die fallen schon in der Schule als Klassen-Clown auf. Sie albern gerne herum, nehmen alles irgendwie nicht so ernst und sind die ersten, wenn es darum geht, wer jetzt den

Kakao mit dem Strohalm durch die Nase zieht. Oft ändert sich dieses Verhalten auch mit zunehmenden Alter nicht. Und dann werden schnell Sätze laut wie: „Der ist auch nie richtig erwachsen geworden!“ Als Erwachsener schickt sich verspieltes Verhalten nicht mehr - findet die Gesellschaft. Ganz falsch!

Das kalendarische Alter hat nicht zwingend etwas mit dem Faktor „Verspieltheit“ zu tun. Vier verschiedene Typen verspielter Erwachsener lassen sich unterscheiden:

Der sozial Verspielte: Er albert ständig herum, am liebsten mit Freunden und Bekannten.

Der Leichterzige: Für ihn ist eigentlich alles ein Spiel - das ganze Leben ist locker-flockig, er nimmt es nicht so schwer.

Der intellektuell Verspielte: Er ist der geborene Mind-Mapper, spielt gern mit Ideen und Gedanken und entdeckt dabei oft neue Ansätze und Alternativen.

Der Extravagante: Ihm ist die Realität zu langweilig. Er amüsiert sich lieber über die kleinen Dinge im Alltag. Deshalb überspitzt er gern und interessiert sich für das Groteske.

Die Typologie zeigt, dass Verspieltheit bei Erwachsenen ganz unterschiedlich zum Ausdruck kommt und auch positiv zu bewerten ist. Verspielte Menschen sind demnach gut im Beobachten, nehmen leicht neue Perspektiven ein, durchdenken Dinge anders und gestalten monotone Aufgaben für sich interessant. Das hat positive Auswirkungen auf das Lösen komplexer Problemstellungen und kann dabei helfen, Stress zu reduzieren. Das Spielerische hat demnach eine intellektuelle Komponente.

13. Resilientes Mindset

Resilienz ist eine innere Haltung. Widerstandsfähigkeit ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich und hängt von der eigenen Einstellung ab. Die Entwicklung der inneren Resilienzhaltung hilft dir, mit Herausforderungen der Arbeitswelt und des Lebens ganz allgemein besser umzugehen. Ein resilientes Mindset unterstützt dich, dein Durchhaltvermögen zu steigern und Chancen zu ergreifen. **Die wichtigste Voraussetzung für die Entwicklung dieser Resilienz ist das Gefühl der Zufriedenheit mit dem eigenen Leben.**

Was können wir in Krisenzeiten tun, um in Balance zu bleiben?

- Kontakte pflegen und sich in Verbindung setzen.
- Emotionen annehmen, verstehen lernen und regulieren. Angst als eine der aktuell dominanten Emotion ist kein guter Ratgeber. Wichtig ist, diese Angst zu verstehen und zu überwinden, um Kraft und Mut zu finden.
- Umständen die man nicht ändern kann, akzeptieren und sich in seinem Handlungsspielraum überlegen, was man ändern kann.
- Neugierig und kreativ sein.
- Entscheidungen treffen und an diesen dranbleiben
- Sorgen blockieren uns. Lernen, im Hier und Jetzt zu leben, hilft uns, für die Zukunft zu handeln und fokussiert zu bleiben.

- Lösungsorientiertes Denken und Agieren.
- Regelmäßige Pausen machen, Abstand und Zeit zum Nachdenken nehmen.
- Sich Zeit zum Lachen gönnen.

Wie hilft Resilienz dabei, Krisen zu bewältigen?

Zunächst einmal benötigen wir einen belastenden Lebensumstand, um herauszufinden, ob Menschen resilient sind oder eben nicht. Diese Belastung kann eine schwere Krankheit oder ein Unfall sein. Auch hier ist es natürlich so, dass solch ein Schicksalsschlag nicht einfach an einem abprallt und man einfach weitermacht. Der Betroffene ist schockiert, ist traurig und wütend. Resilienz soll bewirken, dass man den Schicksalsschlag ohne psychische Erkrankungen übersteht, möglichst sogar gestärkt daraus hervor geht.

Was macht die Resilienz von Menschen aus?

Bei der Resilienz spielt ein so genanntes Kohärenzgefühl eine wichtige Rolle. Dabei sind drei Komponenten für ein Kohärenzgefühl von Bedeutung:

- **Verstehbarkeit:** Die Fähigkeit, Ereignisse nachzuvollziehen und Zusammenhänge darzustellen.
- **Handhabbarkeit:** Ein Gefühl, mit den Geschehnissen umgehen zu können.
- **Sinnhaftigkeit:** Die Überzeugung, dass die Geschehnisse einen Sinn haben, um sie dadurch auch akzeptieren zu können.

Ein wichtiges Merkmal der Resilienz ist, dass es ein **Anpassungs- und Entwicklungsprozess** ist. Es geht eben nicht ad hoc. Die drei Komponenten der Kohärenz entwickeln sich nacheinander und eben auch erst mit der Zeit.

Was sind die sieben Resilienzfaktoren und wie können wir diese stärken?

Sieben Eigenschaften zeichnen besonders widerstandsfähige Menschen aus. Diese Resilienzfaktoren sind:

1. Optimismus:

Gerade bei Rückschlägen oder Schicksalsschlägen können Katastrophenphantasien beziehungsweise eine pessimistische Grundeinstellung eine gedankliche Abwärtsspirale einleiten. Sobald diese einmal begonnen hat, kann es sehr schwer fallen dagegen anzukämpfen. Stattdessen führt dies oft zu einer Schockstarre, einem Aufgeben oder der klassischen Opferrolle, der sich viele Menschen hingeben. Die Problematik besteht darin, dass davon ausgegangen wird, dass der schlechte Zustand von Dauer ist oder man erneut Rückschläge erleben wird. Solange es keinen Ausweg gibt, gibt es folglich auch keinen Grund zu handeln. **Optimistische Menschen hingegen sind überzeugt, dass Stress, Rückschläge und Schicksalsschläge lediglich temporär sind und ihr Leben grundsätzlich einen positiven Verlauf nimmt.** Dies hat zur Folge,

- dass sie weniger stark in ein Loch fallen.
- dass sie bereit sind, Situationen auch auszuhalten.
- dass sie schneller Anstrengungen unternehmen, um aktiv wieder einen besseren Zustand herbeizuführen.

Es ist unschwer zu erkennen, dass dies Merkmale sind, die wir resilienten Menschen zuschreiben.

2. Akzeptanz:

Akzeptanz spielt meiner Ansicht nach eine extrem wichtige Rolle, wenn es darum geht, mit Veränderungen umzugehen. Sei es, dass wir aktiv etwas verändern wollen, oder, dass äußere Einflüsse unser Leben verändern. Denn **solange wir die Umstände leugnen und Verdrängungsstrategien anwenden, gibt es auch keinen Grund für uns aktiv zu werden und unsere Situation zu verbessern.** Dabei erlebe ich häufig, dass Menschen versuchen etwa durch Ablenkung, gezieltes Wegschauen, Schweigen, Alkohol- oder Drogenkonsum mit Umbrüchen in ihrem Leben umzugehen. Dadurch bleibt die belastende Situation jedoch bestehen und Menschen leiden noch mehr. Erst wenn wir **uns der Realität stellen und sie akzeptieren** sind wir auch handlungsfähig. Dabei kann der kleine Satz „Es ist nun einmal, wie es ist.“ schon Wunder bewirken. Ein zuverlässiges Zeichen dafür, dass du auf dem Weg zu Akzeptanz bist, ist, wenn du nach vorne gerichtete Fragen stellst: Was bedeutet das nun für mich? Wie kann eine Lösung aussehen? Was kann ich beeinflussen?

Das zeichnet resiliente Menschen aus.

3. Lösungsorientierung:

Die Fragen am Ende des Resilienzfaktors „Akzeptanz“ sind bereits erste Anzeichen für eine Lösungs-fokussierung. Viele Menschen fokussieren sich intuitiv auf das Problem. Manche Menschen sind sogar echte Problemsucher. Dass uns solch ein Denkmuster nicht voranbringt und sicherlich kein Merkmal von Resilienz ist, ist offensichtlich. Dennoch passiert es bei vielen von uns fast automatisch. Dabei hilft Selbstreflexion, um sich der destruktiven Gedanken bewusst zu werden. Oft reicht es bei kleinen Umständen bereits aus, tief Luft zu holen, sich zu beruhigen und sich zu fragen „Was kann ich nun tun, um die Situation zu verbessern?“.

Resilienten Menschen gelingt diese Lösungsorientierung außergewöhnlich gut.

4. Selbstwirksamkeit:

Typischerweise sind **resiliente Menschen davon überzeugt sind, dass sie aktiv ihre Situation verbessern können.** Häufig haben sie die Erfahrung gemacht, dass ihre Handlungen wirksam sind und das gewünschte Ergebnis erzielen. Das ist auch eine Folge davon, dass sie ihr Bewusstsein dafür geschärft haben. Das heißt, sie nehmen bei Erfolgen ihren eigenen Anteil bewusst wahr und erkennen, dass bei Rückschlägen häufig auch der Zufall eine Rolle spielt. Menschen ohne entsprechende Resilienz-fähigkeit schreiben meist Erfolge dem Glück und Rückschläge dem eigenen Verhalten zu. Selbstwirksamkeit ist deshalb ein wichtiger Bestandteil des resilienten Mindsets.

5. Soziale Bindungen:

Soziale Bindungen sind aus zweierlei Hinsicht für die Resilienz von Menschen sehr wichtig. Zum einen kann ein gutes Netzwerk aus kompetenten Menschen dabei behilflich sein, eine Lösung für ein vorhandenes Problem zu finden. Resiliente Menschen haben auch die Fähigkeit aus, andere Personen in schwierigen Situationen **nach Hilfe zu fragen** und diese auch anzunehmen. Auf der anderen Seite, und das ist der noch wichtigere Aspekt, bieten soziale Kontakte gerade in lebensverändernden Situationen **emotionalen Halt**. In diesem Fall gilt tatsächlich „geteiltes Leid

ist halbes Leid“. Durch diese Unterstützung wird es erst möglich, resilient mit der Situation umzugehen. Dabei genügt schon eine stabile und emotional positive Beziehung, der man sich anvertrauen kann. Deshalb finde ich eine Netzwerkorientierung bei der Resilienzentwicklung für sehr wichtig.

6. Zukunftsplanung:

„Wer ein Warum hat, der erträgt jedes Wie.“ Dies ist eines meiner Lieblingszitate, welches Nietzsche zugeschrieben wird. Dieses Warum stellen meiner Ansicht nach Ziele dar. Wenn uns diese entsprechend motivieren und die eigene Zukunft mit entsprechend positiven Emotionen verbunden ist, dann lässt dies Menschen auch Krisen ertragen und aushalten. Hier spielt wiederum mit rein, dass die Krise lediglich temporär vorhanden ist und keinen permanenten Einfluss auf uns haben wird. Somit ist der Resilienzfaktor „Zukunftsplanung“ meiner Ansicht nach stark mit dem Resilienzfaktor „Optimismus“ verknüpft. Die Ziele und ein starkes Warum können dazu führen, dass wir uns zu regelrechten Stehaufmännchen entwickeln. Durch das Erarbeiten von erstrebenswerten Zielen und Etappenzielen auf dem Weg in eine positive Zukunft verändert sich der Fokus weg von der momentanen Krise. Wir brauchen eben ein Warum.

7. Selbstverantwortung:

Letztlich liegt es dann aber eben auch in unserer Verantwortung, diese Ziele umzusetzen. Ich finde der Resilienzfaktor „Selbstverantwortung“ beinhaltet viele Aspekte der bisherigen Resilienz Faktoren und ist ein wichtiger Bestandteil des Mindsets. Denn es geht darum zu erkennen, dass **wir selbst die entscheidende Kraft für unser Leben sind und äußere Einflüsse und Krisen eben nur bedingt eine Rolle spielen**. Erst dann sind wir auch bereit, die Opferrolle zu verlassen. Die Folge ist, dass wir unsere **Handlungsfähigkeit** zurückgewinnen und Bewältigungsmuster entwickeln. Gerade diese Handlungskompetenz zeichnet das Resilienzmodell aus und lässt uns Krisen meistern.

Diese sieben Resilienz Faktoren haben wiederum einen entscheidenden Einfluss auf das **Kohärenzgefühl** (siehe oben). Akzeptanz und soziale Kontakte wirken sich auf die **Verstehbarkeit** der Krise aus. Selbstwirksamkeit, Lösungsorientierung und Selbstverantwortung führen wiederum dazu, dass die Situation für uns **handhabbar** wird. Optimismus sowie eine entsprechende Zukunftsplanung geben uns die Möglichkeit, wieder einen **Sinn** im Leben zu sehen oder sogar einen Sinn in einem Schicksalsschlag zu erkennen.

Wie kannst du deine Resilienz stärken?

Bring Ruhe in deinen Kopf

Kennst du das? In deinem Kopf kreisen deine Gedanken immer um ein und dasselbe. Dies alleine ist schon anstrengend, nun stell dir aber vor, dieses Gedankenkarussell dreht sich um Themen wie Schicksalsschläge und Krisen. Dies kann zur extremen Belastung werden, an ein Praktizieren der sieben Resilienz Faktoren ist dann kaum zu denken. Ein Externalisieren deiner Gedanken kann hier wieder Ruhe einkehren lassen. Mit Externalisieren ist gemeint, dass du deine Gedanken nach außen bringst. Das kannst du schaffen, wenn du deine **Überlegungen aufschreibst**. Dadurch werden die Gedanken im wahrsten Sinne des Wortes „festgehalten“ und im Umkehrschluss ist unser Verstand eher dazu bereit, sie loszulassen. Das führt zur **Selbstberuhigung**. Anderen Menschen hilft

wiederum sich mitzuteilen. Das kann mit einem guten Freund geschehen oder in einem professionellen **Coaching**. Durch das Aussprechen der Gedanken und die Selbstreflexion finden sie eher Ruhe, Klarheit und kommen in ihre Stärken.

Frage dich ehrlich: Ist das wirklich so?

Gerade in Krisen neigen wir zum Pauschalisieren und zu Katastrophenphantasien. „Mir passieren nur schlimme Dinge.“, „Mein Leben macht keinen Sinn mehr.“ oder „Das werde ich nie schaffen.“ Stelle dir dann die Frage: Ist das wirklich so oder bilden wir uns das gerade nur so ein?

Hierbei kann der **Blick in die Vergangenheit** sehr hilfreich sein. Wann sind schon einmal in unserem Leben Krisen passiert? Diese biografischen Belegstellen der Krisenbewältigung können **beruhigen und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen**. Wenn wir diese reflektieren, erkennen wir eventuell, welches Verhalten uns damals geholfen hat, welche Personen uns damals unterstützt haben, wie die Krise verlaufen ist und wir sie doch letztlich überlebt haben. Hat sich in deinem Leben aus einem vermeintlichen Rückschlag schon einmal etwas Positives ergeben? Falls ja, warum sollte es dann bei der nächsten Krise nicht wieder so sein.

Dies **stärkt** vor allem unsere **Selbstwirksamkeit und** unser **Selbstvertrauen**, das wiederum bringt Bewältigungskapazität mit sich. Ebenso kann ein bewusster Blick in den Rückspiegel zeigen, dass einem im Leben auch durchaus positive Sachen widerfahren sind und eben nicht nur schlimme Dinge. Das zählt dann auf den Resilienzfaktor „Optimismus“ ein.

Selbstwahrnehmung vs. Fremdwahrnehmung

Wie gerade schon beschrieben, können negative äußere Einflüsse bei fehlender Resilienz auch zu **negativen Denkmustern** führen. Die **Selbstwahrnehmung kann dann deutlich von der Realität abweichen**. Gerade in diesem Fall **kann ein Blick von außen durch eine dritte Person sehr hilfreich sein**. Ob dies nun ein professioneller Coach ist oder anfangs auch ein Familienmitglied oder ein guter Freund, ist erstmal zweitrangig. Die Fremdwahrnehmung kann das Selbstbild objektivieren und vieles in Perspektive rücken. Hier kommt der Resilienzfaktor „Soziale Kontakte“ zum Tragen. Je mehr Selbst- und Fremdwahrnehmung übereinstimmen, desto größer die Resilienzfähigkeit der Person.

Mache deinen ersten Schritt aus der Krise?

Krisen und Schicksalsschläge führen häufig zur Schockstarre und Stillstand, meist wird auch das Opferprinzip bedient. Zu stark ist oft der Einschnitt in das eigene Leben und zu groß erscheint die Herausforderung, die sich daraus ergibt. Wie soll hier wieder der Stein ins Rollen kommen? Resilienten Menschen gelingt es, Schritt für Schritt voranzugehen und sich von der Größe der Krise nicht überwältigen zu lassen. Beharrlich und fast stoisch gehen sie ihren Weg. **Der erste kleine Schritt in die richtige Richtung ist hier entscheidend**. Was kann dein erster Schritt sein? Stichwort „Lösungsorientierung“.

Frage dich: Gibt es auch einen Vorteil oder eine neue Chance daraus?

Die meisten Menschen wünschen sich ein Leben in Ruhe und Gleichmäßigkeit. Jedoch sind **Unregelmäßigkeiten, Rückschläge oder Stress nun einmal Teil des Lebens**. Was viele Menschen jedoch nicht erkennen, ist, dass sich **aus diesen äußeren Einflüssen auch wieder neue Türen öffnen**. Ändere deinen Fokus weg aus der Opferrolle hin zu den Chancen, die sich

daraus ergeben könnten:

Eine Scheidung kann der Grund für eine neue glückliche Beziehung sein.

Eine Kündigung kann zu einem erfüllenden Job führen.

Eine Krankheit kann den Blick auf die Welt neu justieren.

Resiliente Menschen gelingt es immer besser und immer schneller in einer Krise den **Blick weg von den negativen Aspekten und hin zu den Chancen zu richten**. Das kann sogar in einer Aufbruchsphase münden.

14. Erfolg-Mindset

Unsere Gedanken entscheiden darüber was wir tun und wer wir sind. Sie bestimmen unseren Erfolg – sowohl privat als auch im Business.

Was unterscheidet erfolgreiche Menschen von weniger erfolgreichen? Ihr Mindset!

Erfolgreiche Menschen achten mehr als alle anderen darauf was sie denken und was sie sagen, denn sie wissen wie machtvoll unsere Gedanken sein können.

Hier sind sechs **Beispielsätze, die erfolgreiche Menschen niemals sagen** (oder denken) werden:

Ich kann das nicht.

Ein erfolgreicher Mensch wird vielleicht nicht wissen wie etwas geht, aber er wird deshalb noch lange nicht sagen, dass er es nicht kann.

Erfolgreiche Menschen sind hartnäckig, wissbegierig und lernwillig. Sie werden sich solange mit etwas Neuem beschäftigen, bis sie verstanden haben, wie es funktioniert. Sie beobachten, stellen Fragen, recherchieren und lernen, bis sie es verstanden haben und selber können.

Ein erfolgreicher Mensch wird also niemals sagen „Ich kann das nicht“. Er wird höchstens sagen „Ich kann das NOCH nicht!“.

Das mache ich irgendwann.

Für viele Menschen ist **Prokrastination**, oder Aufschieberitis wie sie gerne genannt wird, eine schlechte Angewohnheit, die einen davon abhält, wichtige und dringende Aufgaben zu erledigen, sobald es keinen Druck von außen gibt. Prokrastination ist eine Störung der Selbstregulation. Als Auslöser dienen Angst zu Versagen oder Angst kritisiert zu werden.

Erfolgreiche Menschen kennen keine Aufschieberitis. Sie setzen sich Ziele, die sie einhalten und bestimmen einen Zeitrahmen. Sie teilen ihre Ziele nach Dringlichkeit ein:

- Kurzfristiges Ziel (zu erledigen innerhalb eines Tages oder einer Woche)
- Mittelfristiges Ziel (zu erledigen zwischen einem Monat und einem Jahr)

- Langfristiges Ziel (zu erledigen innerhalb der nächsten 5-10 Jahre)

Mit der konsequenten Einhaltung der selbst gesteckten Ziele arbeiten erfolgreiche Menschen wesentlich motivierter und effizienter und erreichen dadurch wesentlich mehr in kürzerer Zeit.

Wer scheitert ist ein Versager!

Viele Menschen setzen Scheitern mit Versagen gleich. Sie lassen sich vom Misserfolg entmutigen. Sie versinken in Scham und wagen keinen neuen Versuch aus Angst sich (noch einmal) zu blamieren.

Erfolgreiche Menschen sehen das völlig anders! Sie wissen, dass scheitern zum Business dazugehört. **Misserfolge sind Teil des Erfolgsprozesses.** Wer sie vermeiden möchte, vermeidet auf lange Sicht gesehen auch den Erfolg. Denn nur durch scheitern lernen wir dazu.

Wie sagte Thomas Edison so schön: „Ich habe nicht versagt. Ich habe nur 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.“

Ja. (zu allem)

Nein ist das neue Schwarz! Es mag erstaunlich klingen, aber es ist von enormer Bedeutung Nein zu sagen. Wir können es nicht immer jedem recht machen. Wir können nicht jedes Meeting, jede Veranstaltung oder jeden Auftrag annehmen. Dadurch wird die To-Do-Liste nur vollgestopft und anstatt sich auf eine Sache richtig zu fokussieren, wird die Energie auf zu viele Projekte aufgeteilt.

Erfolgreiche Menschen setzen bewusst Prioritäten und sortieren knallhart aus. Das Wort Nein ist quasi ihr beste Freund. Nur so schaffen sie es, sich weder ausnutzen zu lassen, noch sich zu viel Aufgaben auf einmal zuzumuten.

Ich weiß alles.

Einen eklatanten Besserwisser werden sie unter wirklich erfolgreichen Menschen nur schwer finden. Denn sie wissen ganz genau, dass sie nicht alles wissen! Hinter jedem erfolgreichen Mensch, steht eine Armada an Experten, die zu Rate gezogen werden, um das Business in allen Bereichen zu stärken und zu verbessern.

Ein erfolgreicher Mensch ist sich niemals zu schade, um nach Hilfe zu fragen. Es ist seine Stärke gerade seine Schwächen zu kennen und diese mit Hilfe von Beratern auszugleichen.

Ich kann nichts dafür.

Kennen Sie solche Menschen, die die Schuld an ihrem Versagen immer den Umständen in die Schuhe schieben?

Erfolgreiche Menschen tun das nicht. Sie **suchen keine Ausreden sondern Lösungen.** Sie nutzen ihre Kraft, um Veränderungen voranzutreiben und sich auf das zu konzentrieren, was sie tun können, und nicht darauf, ob sie ein Opfer irgendwelcher Umstände oder äußeren Einflüsse sind.

Erfolgreiche Menschen verschwenden keine Zeit damit, sich zu beschweren. Werden sie mit widrigen Lebensumständen oder Krisen konfrontiert, nehmen sie dieses Leid nicht hin, sondern suchen nach einem Ausweg. Denn sie wissen, dass nicht irgendwelche Einflüsse von außen ihren

Weg bestimmen sondern sie selbst!