



### ein alltagstaugliches Instrument für ein freudigeres Leben

Mit dem Optimismus-Trainer trainierst du nicht nur eine optimistische Sichtweise, sondern du wirst dir deiner Emotionen auch bewusster, du kannst steuernd eingreifen und somit weniger Stress und Ärger und häufiger **Freude und Gelassenheit** erleben.

### Wozu das Ganze?

Ich nehme an, du wirst mir zustimmen, dass es angenehmer ist gut drauf zu sein, als miesepetrig durch den Tag zu granteln. Das ist schon mal ein guter Grund, sich mit dem Thema zu befassen: Wie kann ich öfter happy sein? Ganz abgesehen davon hat das Glückliche sehr willkommene Nebenwirkungen: die **Psychoneuroimmunologie** zeigt, dass sich positive Emotionen auch auf das Immunsystem stärkend auswirkt, wir sind außerdem kreativer, lösungsorientiert und vor allem auch im Miteinander erfolgreicher. Denn: wir sind emotional hoch ansteckend. Wenn ich also gut drauf bin, wird sich das auch positiv auf meine Umgebung auswirken.

Emotionen werden sehr stark durch Gedanken, Bewertungen, Umgebungen und Verhaltensweisen beeinflusst und dadurch haben wir immer wieder Spielraum aktiv Einfluss zu nehmen.

### Gehirnforschung

Zu Beginn möchte ich einen kleinen Ausflug in die Gehirnforschung machen. Deren jüngste Erkenntnisse sind hilfreich und stellen die Basis dar, sich mit dem Thema Emotionsregulation sinnvoll zu beschäftigen. Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass es möglich ist, ein Leben lang zu lernen. Kinder lernen leichter, aber Lernen ist auch in fortgeschrittenem Alter möglich, wir sprechen von der **Neuroplastizität des Gehirns**. Was passiert im Gehirn, wenn wir etwas lernen? Neuronen werden zum Wachsen angeregt und neuronale Netzwerke verdichten sich. Wenn du also z.B. Klavier spielen lernst, so werden durch häufiges Üben die neuronalen Netzwerke, die dafür wichtig sind angeregt sich stärker zu verästeln und dein Klavierspiel wird besser. Die beste Voraussetzung für das Lernen ist Begeisterung und zweitens ist es natürlich wichtig zu üben. Je öfter ich eine Tätigkeit ausübe, umso trainierter ist mein Gehirn darin, es kann sogar zu einem Automatismus werden, funktioniert also schon automatisch.

So ist das auch oft mit unseren Gefühlen. Je öfter du dich ärgerst, umso trainierter ist dein Gehirn darin, dass du dich ärgerst – umso öfter ärgerst du dich. Je öfter du jedoch positiv gestimmt bist, umso vernetzter sind in deinem Gehirn jene neuronalen Netzwerke, die dafür zuständig sind und umso öfter bist du gut drauf. Ist doch höchst interessant das zu wissen, oder?

Du kannst also Klavier spielen üben und du kannst auch eine positive Sichtweise üben. Der erste Schritt besteht darin, dass du dir im Alltag **bewusster** wirst, wie oft du in welcher Emotion bist. Wie oft am Tag ärgerst du dich? Wie oft machst du dir Sorgen oder bist du traurig? Wie oft freust du dich, bist du dankbar oder im Genießen? Und jetzt kommt der Optimismus-Trainer ins Spiel: Er hilft dir dabei, dir bewusst zu machen wie oft du in welcher Stimmung bist. Ganz einfach.

## So geht´s

Lege die drei farbigen Karten mit etwas Abstand voneinander auf den Boden. Die graue Karte - **Neutral-Zone** - soll zwischen den beiden farbigen Karten liegen. Die Idee ist nun folgende: Stelle dich im Laufe des Tages immer wieder mal wenn du dran denkst auf das Feld, das deinem aktuellen Befinden entspricht. Der Einfachheit halber sind alle unangenehmen Emotionen in der **Raunzer-Zone** zusammengefasst, egal ob es ein kleines Ärgernis ist, oder ein großer Kummer. Dort befindest du dich also nicht nur beim Raunzen, sondern bei jeglicher unangenehmen, belastenden Emotion. Du könntest den Bereich auch Kummer-Ecke oder Klagemauer nennen, wenn dir das eher zusagt. Wenn du gut drauf bist, oder etwas tust, was dir Freude bereitet, dann stell dich zur **Gute-Laune-Zone**. Und bei neutral wärst du richtig aufgehoben, wenn du grad wenig emotional bist eben neutral. Das ist der **erste Schritt**: dir dadurch **bewusster zu werden**, wie oft du dich in welchem Bereich befindest und vor allem auch wie lange. Mit dem Hintergrundwissen, dass du - je öfter du in einem bestimmten Bereich bist - auch im Gehirn diese Netzwerke trainierst.

**Der zweite Schritt** besteht dann darin, dass du immer wieder mal versuchst Position zu wechseln, also steuernd einzugreifen. Vor allem natürlich, wenn du dich häufig in der Raunzer-Zone findest.

## Im Stau

Ein Beispiel: Du stehst im Stau.

Du bemerkst möglicherweise, dass du im Staustehend gestresst, nervös, ungeduldig bist. Die Situation stresst dich – also bist du in der Raunzer-Zone. Wie könnte dir der Schritt heraus in die Neutral-Zone gelingen? Indem du die Situation versachlichst. Ich stehe im Stau. Ich kann das nicht ändern. Es bringt mir auch nichts, wenn ich mich ärgere, es macht mich nicht schneller, es macht mich nur gestresster. Also komme ich zu der Erkenntnis: Das ist nun so. Ich kann es nicht ändern: ich akzeptiere es. Wenn das gelungen ist, was passiert da? – Du bist in der Sekunde den Stress los. Du hast dich über eine neue Bewertung – „Es ist jetzt so – ich kann es nicht ändern.“ emotional neutralisiert. Wenn dir dieser Schritt gelingt ist dir schon etwas Wesentliches gelungen: der Stress ist weg. Wenn du noch einen Schritt weitergehen willst, könntest du nun versuchen, ob du es – immer noch im Stau stehend – schaffst in die Gute-Laune -Zone zu kommen. Der Verkehrsfunk sagt, es wird noch 20 Minuten dauern. Nun hast du die Wahl: Ärgerst du dich diese 20 Minuten lang, akzeptierst du es oder aber machst du es dir sogar fein im Stau stehend? Ja, das geht! Du könntest deine Lieblingsmusik aufdrehen, ein Hörbuch anhören, dir den nächsten Urlaub ausmalen oder Atemübungen machen. Oder ganz einfach genießen, dass grad nichts zu tun ist. Hey, es ist deine Lebenszeit! Lass sie dir doch nicht durch einen Stau vermiesen.

Wenn du sehr oft im Stau stehst und dir langfristig leid ist um diese Zeit, die du lieber im Wald verbringen würdest oder Zuhause, dann gilt es natürlich, sich zu überlegen ob das veränderbar ist. Manchmal ist es gut da genauer hinzuschauen im Sinne von: Love it, change it oder leave it.

Ich selbst stehe nicht sehr oft im Stau und ich gebe zu: es gelingt mir auch nicht immer meine Bewertung zu verändern. Vor allem, wenn ich zu einem wirklich wichtigen Termin unterwegs bin, dann ist das schwer. Aber mit Übung gelingt es immer öfter und es macht fast Spaß damit zu spielen, zu üben, zu experimentieren, wie oft und mit welchen Ideen ich es schaffe über eine neue Bewertung meine Stimmungen zu beeinflussen - in vielen Alltagssituationen. Probiere es doch ganz einfach aus. Am besten nicht gleich mit den größten und schwierigsten Themen sondern zu Beginn mit eher banalen Alltagssituationen. Z.B. zum Thema Wetter kann man das auch sehr gut üben. Bei jedem Wetter gibt es eine negative, eine sachliche und ein positive Sichtweise.

## Also

1. Schritt **bewusst werden** – wie oft bin ich wo?

2. Schritt: **aktiv steuernd eingreifen**. Das kannst du über das Denken machen, über dein Verhalten oder auch über deinen Körper. Beobachte im Laufe des Tages: Worüber denkst du nach? Worüber sprichst du? Mit welchen Personen umgibst du dich? Welche Umgebungen suchst du auf? Wie atmest du? Wie gehst du? Nutze all diese Einflussfaktoren und gestalte selbst. Es zahlt sich aus! Es kann wahrlich den großen Unterschied machen in deinem Leben.

**Beobachte** doch mal, wenn du mit einer Freundin telefonierst: Wieviel der Zeit sprichst du über Schwieriges und wieviel Zeit über Angenehmes?

Beobachte doch mal, wenn du schlafen gehst: Denkst du nach was heute schwierig war, oder darüber, was erfreulich war?

Beobachte doch mal, wenn du nach Hause kommst: Erzählst du über Probleme oder über Erfolge des Tages?

All das sind sehr spannende Beobachtungen, die ein erster Schritt zu einer Veränderung sein können. Der Optimismus-trainer hilft dabei.

## Ich und du und wir

Du kannst den Emotionsregulator für dich selbst verwenden oder auch in einer Gruppe, mit deinem Gegenüber, mit deiner Familie. Das ist natürlich höchst spannend: Wer befindet sich wo? Wer steckt wen an? Wir sind emotional höchst ansteckend. Das hat Vor- und Nachteile. Gemeinerweise ist die Raunzer-Zone meist ansteckender als die Gute-Laune Zone. Was kann ich tun, um mich weniger oft anstecken zu lassen?

Hier gilt nun das Gleiche: 1. Schritt bewusst wahrnehmen: Wer ist wo? 2. Schritt: aktiv steuernd eingreifen. Wer hat welche Ideen, damit im Bedarfsfall Bewegung ins Spiel kommt. Da kann sehr viel sichtbar werden und der Spielraum erweitert werden. Viel Spaß dabei!

Egal ob **beruflich**, im Team oder **Zuhause** mit der Familie: Der Optimismus-Trainer macht bewusst welche Stimmungen überwiegen und er kann auf spielerische Art helfen das im Bedarfsfall zu verändern.

## Häufiges Missverständnis

Der Optimismus-Trainer hat **nicht** zum Ziel, dass unangenehme Emotionen nicht mehr vorkommen! Unangenehme Emotionen sind manchmal wichtig, und sie sind nicht umsonst da. Ärger kann manchmal gut und hilfreich sein, auch Trauer soll stattfinden dürfen. Die Frage ist dann eher: **Wie oft** bin ich in der Raunzer-Zone und jeweils **wie lange**. Und dann die Frage: Ist das gut so?

## Das Ziel

Beim Optimismus-Trainer geht vielmehr darum, bewusst wahrzunehmen:

1. Wie oft bin ich in welcher Zone?
2. Mag ich das so haben oder möchte ich es ändern?
3. Wie kann ich es ändern?

Dabei wünsche ich viel Vergnügen.

Und eines noch: Sei **geduldig** mit dir und deiner Umgebung. Alte Verhaltensweise, die jahrelang trainiert wurden lassen sich nicht von heute auf morgen verändern. Viel eher: **Schritt für Schritt**. Und im besten Fall mit ein bisschen **Humor** dazu....