



20
Tipps

für einen
glücklicheren Alltag

Claudia Engel

20 Tipps für einen glücklicheren Alltag

e-book von Claudia Engel

© / Copyright: 2016

Claudia Engel

Birkenweg 10

24242 Felde

www.glueckinworten.de

www.mutterkutter.de

Umschlaggestaltung, Illustration: www.canva.com, Bild von pixabay.com

Lektorat: Claudia Engel, Gabriele Dahinden

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

20 Tipps für einen glücklicheren Alltag

Wie kann ich glücklicher sein in meinem Leben? Das fragen sich viele Menschen und oft höre ich Sachen wie:

„Wenn ich erst den Job / das Haus / die Freundin / den Urlaub / das Projekt abgeschlossen / genug Geld verdient habe, wenn ich erst geschieden / verheiratet / weggezogen / reich / gesund bin, DANN bin ich glücklich.“

Das ist ein Trugschluss, leider. Denn wir Menschen streben immer nach mehr, das liegt in unserer Natur und es ist gut so. Nur so entsteht Wachstum und jeder von uns entwickelt sich jeden Tag weiter. Nur, wenn wir diese „Erst wenn“ Mentalität aufrecht erhalten, dann sind wir in der Gegenwart immer unglücklich, weil wir noch nicht das haben oder sind, was uns angeblich glücklich macht.

Doch Glück ist nicht im Außen, es kann nur in uns entstehen. Es gibt auch nur eine einzige Person auf dieser Welt, die dich glücklich machen kann und diese Person siehst du jeden Morgen im Spiegel.

Glück ist unabhängig von den Umständen und von den Verhältnissen, in denen wir leben.

Du, der das gerade liest, bist zu 100 Prozent selber für dein Glück verantwortlich. Wenn du davon gerade das erste Mal liest, kann das einen Widerstand in dir auslösen. Ich kenne den nur zu gut. Als ich das erste Mal diesen Satz hörte, wollte ich sagen: „Aber das mein Freund mich verlassen hat, dafür kann ich doch nichts und das ich nicht so viel verdiene, liegt nicht in meinen Händen etc.“

Mittlerweile weiß ich, dass ich auch für all jene Sachen Verantwortung trage. Verantwortung ist nicht das Gleiche wie Schuld und darauf jetzt in diesem e-

book detailliert einzugehen, sprengt den Rahmen. Dazu gibt es sicher bald ein eigenes e-book.

Wichtig ist: So angsteinflößend, wie 100 % Verantwortung zuerst klingen, so toll sind diese 100 %. Denn das bedeutet, du selber kannst 100 % deines Lebens ändern. Wenn du dich in der Opferrolle siehst (die Anderen sind schuld), gibst du die Macht an Andere ab, denn du kannst ja nichts tun. In dem Moment, in dem du die volle Verantwortung für dein Leben übernimmst, kannst du alles ändern, denn du hast es selber in der Hand. In diesem e-book gebe ich dir 20 Strategien an die Hand, die dir sicher helfen werden, dein Leben glücklicher und erfüllter zu machen. Die meisten der Tipps sind für den täglichen Gebrauch und benötigen noch nicht einmal viel Zeit.

Du kannst jeden Tag einen Tipp lesen und umsetzen, denn der Mensch lernt nicht durch Wissen, sondern durch das Umsetzen des Wissens. Finde für dich heraus, welche Tipps dir sinnvoll erscheinen (wenn du richtig glücklich werden willst, probiere nach und nach alle) und mache das 30 Tage am Stück. Neue Gewohnheiten brauchen etwa 30 Tage, bis sie in Fleisch und Blut übergehen. Irgendwann werden dir diese täglichen Gewohnheiten so normal erscheinen wie Zähne putzen. Sie sind dann einfach ein Teil von dir geworden.

Hier kommen also jetzt meine 20 Tipps (es sind sogar 21) für einen glücklicheren Alltag:

1. Starte lächelnd in den Tag

Bevor du morgens aus dem Bett springst, nimm dir 3 Minuten für meine „Grinsetherapie“. Mach es dir nochmal gemütlich und zieh einfach die Mundwinkel nach oben. Dein Körper kann nicht unterscheiden, ob du lachst, weil etwas schön ist oder ob du nur so tust, als ob. Also, selbst wenn dir gerade nicht so sehr nach lächeln zumute ist, probiere es 60 Sekunden lang aus. Spätestens dann wird dein Gehirn die entsprechenden Hormone durch deinen Körper jagen, die ein Glücksgefühl auslösen, schließlich lächelst du ja und das nimmt dein Körper wahr. Du siehst, es ist ein Kreislauf. Schlechte Laune mit einem Lächeln im Gesicht funktioniert nicht. 3 Minute Grinsetherapie am Morgen lassen dich fröhlich in den Tag starten.

2. Meditiere am Morgen

Ein weiteres Morgenritual, was unglaublich machtvoll und energiebringend ist. Statt gehetzt und schlecht gelaunt vom Weckerklingeln aufzustehen, stelle dir einen sanften Wecker 10 Minuten bevor du aufstehen müsstest. Diese 10 Minuten nutzt du, um morgens schon zu meditieren. Gerade nach dem Aufstehen sind viele von uns eh noch in einem tranceartigen Zustand, die ideale Voraussetzung also, um in dich zu gehen und zu meditieren. Hier z.B. gibt es geführte Meditationen, die ich persönlich sehr empfehlen kann (http://www.nlp-shop.de/de_de/nlp-meditationen-trancen-hypnose.html) oder du versuchst es mit einer Meditationsapp wie Headspace (<https://www.headspace.com/>)

Falls morgens für dich nicht der ideale Zeitpunkt ist, nimm dir am Mittag bewusst 10-15 Minuten Auszeit oder am Abend, bevor du ins Bett gehst. Dabei kann man auch ganz wunderbar einschlafen. Schon 10 Minuten reichen, um mehr Gelassenheit mit in den Tag zu nehmen. Und gerade wenn du niedergeschlagen bist oder nicht weiter weißt, meditiere und du siehst die Welt wieder mit anderen Augen. Getreu dem Motto: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam“, ist es sinnvoll, die Meditation gerade an stressigen Tagen einzubauen. Mache Meditation zu deinem täglichen Begleiter. Ich war völlig begeistert, als ich feststellte, dass alle erfolgreichen Menschen, die ich kenne, meditieren.

3. Sei dankbar

Mache die Momente groß, die dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Wenn dich ein Autofahrer in der Schlange reinlässt oder ein Fremder dich anlächelt, dann halte einen kurzen Moment inne und mache dir das bewusst. Sag laut: „Hey, das war wirklich nett vom ihr/ihm.“ Wenn du eine schöne Blume am Straßenrand siehst oder einen Schmetterling, dann nimm das wahr. Laufe durch die Straße und frage dich bewusst: „Für was kann ich hier gerade dankbar sein?“ Wenn dich dein Freund/deine Freundin, dein Kind oder deine Mutter anruft, dann sei dankbar, dass es diese Menschen in deinem Leben gibt. Schenke den kleinen Augenblicken große Aufmerksamkeit. So fokussierst du dich mehr und mehr auf das Positive.

4. Dankbarkeitstagebuch

Um die Dankbarkeit noch mehr zu schulen, mache es dir zur Gewohnheit, jeden Abend in dein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben. In dieses Buch schreibst du jeden Tag 5 Dinge für die du dankbar bist. Das kann etwas ganz Grundsätzliches sein oder Dinge, die an dem Tag konkret passiert sind, wie in Punkt 3 beschrieben.

Auch an Tagen, an denen gefühlt alles schief lief und besonders dann, schreibe 5 Dinge auf. Vielleicht fällt es dir am Anfang noch schwer und du wirst bemerken, wie es von Tag zu Tag einfacher wird. Das Tollste: du kannst diese Dankbarkeitsgefühle mit in deinen Schlaf nehmen. Die Wahrscheinlichkeit, dass du am nächsten Morgen mit einem guten Gefühl aufwachst, steigt drastisch.

5. Träume

Wie ist dein Leben, wenn du dir alles aussuchen könntest? Wenn du alles erreicht hast?

Wo lebst du? Wie lebst du? Mit wem lebst du? Was tust du den ganzen Tag? Wie ist deine Freizeit? Wie sind deine Finanzen?

Erlaube dir diese Träume, auch wenn sie dir (noch) unrealistisch erscheinen. Große Träume haben viel mehr Power als kleine. Sie bringen dich in Handlung und je mehr du deine Träume ausschmückst, desto mehr fütterst du dein Unterbewusstsein mit diesen Wünschen und Vorstellungen. Sprich auch mit anderen Menschen über deine Träume.

Alles, was es auf der Welt gibt, wurde zuerst erdacht. Und alle bahnbrechende Ideen, die wir heute als geniale Erfindungen

bezeichnen, waren zunächst nichts weiter als Träume und Visionen von Menschen. Zunächst (vielleicht) unrealistisch, doch einer hatte den Mut und die Visionen sie umzusetzen. Nur so entsteht Großes. Nur so war es möglich, Dinge zu erschaffen wie das Rad, Papier, die Glühbirne, Autos, Telefone, das Internet und Apple-Produkte. Alles war zu einer Zeit eine Vision.

Also träume, am besten so groß du kannst!

6. Visualisiere deine Träume

Mache aus deinen Visionen konkrete Bilder. Schneide dir wie bei einer Collage alles, was du möchtest aus einer Zeitschrift aus und klebe dir das auf ein sogenanntes „Vision Board“.

Male deine Träume, vor allem wenn es noch nichts Vergleichbares gibt. Auch wenn du denkst, du kannst nicht malen, oft sind unsere Visionen im Kopf am leichtesten mit unseren eigenen Händen aufs Papier zu bringen. Wenn du dich mit Fotobearbeitung auskennst, kannst du auch z.B. deinen Kopf auf das Bild eines Uniprofessors oder auf deinen Traumkörper photoshopen. Lass deinen Visionen freien Lauf und finde einen Weg, dass dir schon beim Betrachten deines Vision Boards ein angenehmer Schauer über den Rücken läuft, weil du kaum erwarten kannst, dass sich alle deine Visionen verwirklichen.

Du kannst auch Worte dazu schreiben, die du mit deinen Träumen in Verbindung bringst. Hänge dir dein Vision Board so auf, dass du jeden Tag drauf schauen kannst. Über deinen Arbeitsbereich oder an die Innenseite deiner Schlafzimmertür. Bade regelmäßig in diesen

Träumen. Füttere dein Unterbewusstsein damit und du wirst erstaunt sein, wie schnell sich manche dieser Träume verwirklichen.

7. Die Löffelliste

Denke groß. Nimm dir Sachen vor, die dich morgens voller Elan aus dem Bett springen lassen. Überlege, was bei deiner Grabrede über dich gesagt werden soll.

„Er war ein fleißiger Arbeiter, der immer pünktlich kam und das erledigte, was sein Chef wollte.“

Oder doch lieber sowas:

„Alle seine Freunde wussten, dass er seine Träume verwirklicht und das getan hat, was ihn wirklich glücklich gemacht hat.“

Wie sollen die Menschen an dich zurück denken? Die Methode mag makaber klingen, aber sie wirkt. Sorge jetzt schon dafür, dass du am Ende deines Lebens zufrieden zurück blicken kannst und sagen kannst: „Geil, ich würde es nochmal genauso machen.“ Die sogenannte Löffelliste hilft dabei.

Welche Dinge willst du noch tun, bevor du den Löffel abgibst? Schreibe 100 Dinge auf, die du gesehen, erlebt und gemacht haben willst, bevor du stirbst. Inspirationen dazu findest du unter <https://bucketlist.org/> oder in dem genialen Film „Das Beste kommt zum Schluss“ (The bucket list) mit Morgan Freeman und Jack Nicholson.

Tausche dich mit anderen aus und spinnt herum, was ihr immer schon mal machen wolltet:

Mit Delphinen schwimmen, Bungee Jumping, ein Buch schreiben, fremde Menschen umarmen, einen Tanzkurs, Urlaub in der

Hängematte, die Möglichkeiten sind unendlich. Die Welt steht dir offen. Schreibe alles auf, was dir einfällt, unabhängig davon, ob du momentan denkst „Dazu fehlt mir das Geld oder dafür brauche ich noch diese oder jene Fähigkeit.“

Es ist eine Lebensliste und du weißt jetzt nicht, was in 5 oder 10 oder 30 Jahren sein wird. Denke einmal daran zurück, ob du vor 5 oder 10 oder 20 Jahren gedacht hättest, dass du heute das machst, was du machst, dort wohnst, wo du wohnst oder mit diesen oder jenen Leuten befreundet bist. Bei den meisten Menschen läuft das Leben ungeplant. Es ist voller Überraschungen. Deshalb füttere dein Unterbewusstsein mit deinen Träumen. Heute schon.

Am besten visualisierst du auch diese Liste und hängst sie dir dahin, wo du sie sehen kannst. Dein Unterbewusstsein nimmt sie dann jeden Tag wahr und bald schon wirst du Möglichkeiten sehen, vieles davon umzusetzen. Du kannst dir auch ganz einfach eine bestimmte Anzahl an Dingen für jedes Jahr vornehmen und die Liste so „abarbeiten“. Natürlich darfst du sie auch jederzeit wieder ergänzen und auffüllen.

8. Sei albern

Mach einmal am Tag etwas Verrücktes oder lache an Stellen, an denen es nichts zu Lachen gibt. Stell dich in die Bahn und lache laut los. Schaue dann, wie viele Menschen mitlachen oder zumindest lächeln. Verbreite gute Laune so oft wie es geht. Singe lauthals im Auto mit. Setz dir eine rote Clownsnase auf und fahre damit in den nächsten Stau. Bring deine Mitmenschen in unerwarteten Momenten zum

Lachen. Hampel mit deinen Kindern (oder ohne sie) zu fetziger Musik ab. Je verrückter, desto besser.

Wenn du nicht so der extrovertierte Typ bist, fängst du vielleicht Zuhause an, mal vor dem Spiegel Grimassen zu schneiden oder alleine mit der Haarbürste in der Hand die Operndiva zu geben. Egal, was du tust, verlasse deine Komfortzone ein wenig. Denn nur außerhalb unserer Komfortzone entstehen die wirklich außergewöhnlichen Dinge. So kannst du deine Komfortzone von Tag zu Tag erweitern und startest Stück für Stück eine Veränderung.

9. Sag, was du willst

Ab heute sagst du allen und jedem, was du willst und nicht mehr, was du **nicht** willst. Formuliere das bewusst positiv, denn oft wissen wir, dass wir den Chef blöde, das Gehalt mager und die Wohnung zu klein finden, aber nicht wirklich, was wir stattdessen konkret wollen.

Formuliere deshalb jeden Wunsch so genau wie möglich. Sage nicht: „Ich möchte mehr Geld verdienen“, sondern konkretisiere, wieviel genau? Ab welcher Summe bist du reich? Wie groß genau ist die neue Wohnung und wo liegt sie? Was genau machst du in deinem Traumjob? Wie ist dein Chef? Hast du überhaupt einen Chef? Hier hilft Punkt 5, deine Träume.

Viele merken bei dieser Übung, dass sie gar nicht so genau wissen, was sie wollen. Das ist ok und liegt vor allem daran, dass viele von uns bislang im Leben damit beschäftigt waren, zu sagen, was sie nicht wollen. Fange an, dich mit deinen Wünschen zu beschäftigen, sie wahrzunehmen.

Guck dich in der Welt um, wie bei amazon und bald schon wirst du wissen: „Davon hätte ich gerne was und davon auch.“. Oft höre ich auch Sachen wie: „Ich weiß nicht genau, welches Auto. Das ist mir nicht so wichtig.“ Wenn dir etwas nicht wichtig ist, kann es nicht in dein Leben kommen. Wie soll dein Unterbewusstsein denn Begeisterung für etwas aufbringen, was dir schnurstracks egal ist? Oder was du nicht genau weißt?

Ich habe genauso gedacht früher: Ich will ein schönes Haus und einen tollen Partner. Der Vergleich mag komisch klingen, aber du bestellt ja auch nicht bei amazon „ein Buch“ oder „irgendeinen Staubsauger, der funktioniert“. Da darfst du auch konkretisieren. Schließlich ist ein schönes Haus und ein toller Partner für jeden etwas anderes.

Also habe ich konkretisiert. Und z.B. alle Eigenschaften eines tollen Partners aufgelistet. Die Eigenschaften, die ich mir bei einem Mann wünsche. Zu dem Zeitpunkt war ich 3 Jahre Single. Was soll ich sagen? 2 Monate nach dem Schreiben der Liste habe ich meinen heutigen Mann kennengelernt und wegen eines Umzugs fiel mir die Liste erst viel später wieder in die Hände. Er erfüllt alle Kriterien, ausnahmslos. Also, je konkreter, desto besser. Und das Schöne ist, es macht auch gleich viel mehr Spaß, sich die Wünsche in Konkret vorzustellen und auszusuchen. Wirklich ein bisschen so, wie das Stöbern im Warenkatalog.

10. Schau dir nur positive Nachrichten an

Schluss mit dem ganzen negativen Kram. Nachrichten halten viele Menschen für absolut notwendig. „Man muss ja auf dem Laufenden bleiben und wissen, was los ist in der Welt.“

Ich sehe das ganz anders. In meinen Augen kann jeder von uns getrost auf Nachrichten verzichten. Ich muss dazu sagen, dass ich in verschiedenen Nachrichtenredaktionen beim Fernsehen gearbeitet habe und von daher nur zu gut weiß, wie Nachrichten „gemacht“ werden. Im Grunde ist es eine Entscheidung einiger weniger Menschen, schließlich passiert nie **genau** so viel oder wenig wie in eine Fernsehsendung / Zeitungsausgabe passt. Also ist eh alles vorsortiert. Und hast du dich mal gefragt, warum es im deutschen Fernsehen so wenige Nachrichten aus Neuseeland, Kanada, Kroatien, Island etc gibt? „Zu weit weg vom Zuschauer.“ Jeder, der schon mal beim Fernsehen gearbeitet hat, kennt diesen Spruch. Ich will hier auch gar nicht weiter ins Detail gehen. Nur so viel ist klar: „Komplett informiert“, was in der Welt „so los ist“, sind wir nie. Können wir auch nicht. Und deshalb sind auch die Nachrichten immer nur eine bunte Auswahl aus dem Gemischtwarenladen. Noch dazu meist negativ.

Deshalb mein Plädoyer: Schluss mit den Nachrichten. Wenn sie dazu dienen würden, dass jeder einzelne Zuschauer nach der Nachricht vom Bombenattentat in XY vom Sofa aufstehen würde, um genau dort in XY nun zu helfen, dann hätten Nachrichten wenigstens einen Sinn. Doch das tun 99 Prozent der Menschen nicht.

Es ändert sich also meist **konkret** nichts, außer unser Gefühl, denn das ist recht bescheiden nach dem Konsumieren von solchen Horrornachrichten.

Berichte über das Leid der Welt erzeugen noch mehr Leid in der Welt, das ist meine tiefe Überzeugung.

Versteh mich nicht falsch, ich habe nichts gegen Hilfe nach schlimmen Ereignissen, absolut nicht. Hilf, wo du kannst und dann verbreite Liebe und Lachen. Ich selber habe seit Jahren ein Patenkind in Mosambik und zweimal im Jahr bekomme ich einen Brief, in dem steht, was ihm und den Kindern in seinem Dorf durch meine finanzielle Hilfe ermöglicht wurde. Das ist ein tolles Gefühl und erfüllt mich viel mehr, als über den Hunger auf der Welt zu lesen und das Gefühl zu haben „gegen all das Leid in dem Ausmaß machtlos zu sein“.

Also Schluss mit der wahllosen Berieselung. In der heutigen Zeit bekommst du Gott sei Dank gezielt Informationen, wenn du nach ihnen suchst und brauchst dir dafür nicht täglich die schlimmen Bilder in den Nachrichten reinziehen.

Schau also lieber positive Nachrichten, die gibt es auch und machen deutlich mehr Spaß. Und fang ganz konkret bei dir vor der Tür an mit dem, was die anderen Menschen so „aktuell“ nennen. Geh bei dir ins nächste Flüchtlingsheim und verschaff dir einen Eindruck, anstatt global über „die Flüchtlingskrise“ zu lamentieren, die wir ja angeblich gar nicht in den Griff bekommen. Werde konkret in deinem Umfeld und Sorge dafür, dass du dort tust, was du kannst, damit alle in Frieden und glücklich zusammen leben. Stell dir mal vor, das würde jeder einzelne Mensch auf dieser Welt tun. Was für ein toller Planet oder?

11. Verteile Lächeln an jeden Menschen

Die logische Fortführung von Punkt 10: Lächel jeden an, den du siehst. Egal, ob ein Fremder oder ein Mensch, der dir nahesteht. Ein Lächeln gibt den meisten Menschen ein gutes Gefühl, du kannst ihnen somit innerhalb weniger Sekunden etwas Gutes tun. Und das Beste: dich kostet es nichts. Im Gegenteil: da Lächeln so ansteckend ist, kommt in den meisten Fällen auch eins zurück. Egal, wie blöd die Kollegin gerade zu dir war oder wie grummelig dein Nachbar immer schaut. Für jeden von uns gilt: **wenn wir Liebe am wenigsten verdienen, brauchen wir sie am meisten. Und die kleinste Form der Liebe ist für mich das Lächeln.**

Verteile Lächeln besonders da, wo es selten anzutreffen ist: auf dem Amt, im Wartezimmer beim Arzt oder in der endlos langen Schlange an der Supermarktkasse. Verbreite gute Laune, wo immer es geht und du wirst das Lächeln um dich herum erkennen, wenn es dir mal nicht so gut geht.

12. Sprich nett mit dir

Sei nicht nur nett mit anderen Personen, sondern vor allem und zunächst mit dir selbst. Viele von uns neigen dazu, selbst ihr größter Kritiker zu sein und zu hart mit sich ins Gericht zu gehen. Wenn irgendetwas misslingt, sind wir schnell dabei, uns auszuschimpfen und niederzumachen. „War ja klar, du kannst das einfach nicht“.

Frage dich in diesen Situationen einfach, wie du reagieren würdest, wenn dein bester Freund / deine beste Freundin so mit dir reden würde? Oder was du ihr / ihm sagen würdest, wäre das Gleiche ihm /

ihr passiert? Warum nur ärgern sich viele von uns maßlos, wenn uns z.B. ein gutes Glas zu Bruch geht, doch würde das dem besten Kumpel passieren, würden wir nur lapidar sagen: „Ach macht doch nichts, halb so schlimm.“?

Wenn du also das nächste Mal diese kleine fiese Stimme in deinem Kopf hörst, die dich kritisiert, dann formuliere positiv, was du aus der Situation lernen kannst. Stell dir vor, dass dich jeder vermeintliche „Fehler“ weiter bringt und du daraus lernst.

Ein toller Tipp aus dem NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) hilft bei der fieseren Stimme übrigens auch wunderbar: Ändere einfach die Stimme. Achte einmal darauf, wie du diesen inneren Kritiker genau hörst: Sprichst du in der DU oder ICH Form? („Du bist so blöd“ oder „Ich bin so blöd“) Wie klingt die Stimme? Wie deine eigene oder schriller? Laut oder leise? Schnell oder langsam?

Da die meisten von uns diese innere Stimme nicht so wahnsinnig gern haben, verändern wir sie doch einfach. Mach in Gedanken Mickey Mouse aus der Stimme, lass sie in doppelter Geschwindigkeit laufen, so dass sie klingt wie die Chipmunks. Oder lass die Stimme sexy wirken und stell dir vor George Clooney „schimpft“ mit dir. Oder wie wäre es, wenn du dich in Gedanken siezt? All das verändert unser Gefühl in solchen Kritiksituationen und macht sie nicht mehr so ernst, sondern eher lustig.

13. Mach dir Komplimente

Wir machen gleich weiter mit der Selbstliebe.

Wenn du morgens im Bad vor dem Spiegel stehst, dann mach dir ein Kompliment. Jeden Morgen eine Sache – für 30 Tage. Es muss nichts Großes sein, doch es schärft den Blick für das Schöne an uns. Vielleicht magst du deine Augenfarbe oder die Form deiner Augenbrauen. Vielleicht gefällt dir dein Kinn oder die vollen Haare. Anstatt darauf zu gucken, was du nicht magst, richtest du deine Aufmerksamkeit so bewusst auf die Dinge, die toll sind an dir. Wenn dir das zu Beginn schwer fällt (es gibt Menschen, für die diese Übung sehr ungewohnt ist), dann frag mal in deinem engen Umfeld, was den Menschen an deinem Äußeren gefällt. Vielleicht sind Sachen dabei, an die du bislang noch nicht gedacht hast. Und dann finde selber jeden Tag etwas. Selbstliebe ist wie ein Muskel, du kannst sie trainieren, indem du deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Positive an dir lenkst.

14. Akzeptiere dich so wie du bist

Einige Menschen sind laut, andere leise. Einige schüchtern, andere selbstbewusst. Einige frech, andere still. Jeder ist so, wie er ist. Akzeptiere deine vermeintlichen Schwächen, denn wenn du sie offen nutzt, können sie tolle Stärken sein. Die Liste mit Dingen, die du an dir magst, kannst du hier super mit Charaktereigenschaften fortführen. Anstatt dir nur deiner Schwächen bewusst zu sein, akzeptiere sie und mache sie zu Stärken.

Freche Menschen sind oft sehr schlagfertig, stille Menschen können wunderbare Zuhörer sein. Ungeduld ist oft nichts anderes als Zielstrebigkeit und Schüchternheit kann einhergehen mit großer Beobachtungsgabe und Feingefühl.

15. Jeder handelt aus seiner besten Option

Jeder Mensch handelt in jeder Situation aus seiner besten Option. Auch wenn wir uns das oft nicht vorstellen können, weil wir denken: „Warum macht er das? Will er uns ärgern?“

Jede Entscheidung, die du triffst, triffst du immer nach bestem Wissen und Gewissen. Auch wenn du später vielleicht denkst, dass eine Entscheidung oder eine Reaktion nicht perfekt war. In der Situation, unter den Umständen und mit dem Wissen hast du nunmal so reagiert oder entschieden. Das heißt, auch du handelst zu jeder Zeit aus deiner besten Option. Schließlich willst du niemandem vorsätzlich schaden, einfach nur aus Boshaftigkeit. Und dennoch unterstellen wir das immer wieder anderen Menschen.

Wenn der Partner nicht aufräumt, die beste Freundin eine Verabredung vergisst oder die Kollegen uns mobben. Jeder hat seinen Grund.

Beim Partner war der Wunsch nach Bequemlichkeit vielleicht größer als das Wissen, dass dich sein Chaos stört, vielleicht ist es ihm schlicht nicht aufgefallen oder er hat in der Zeit mit einem Kumpel telefoniert, der Liebeskummer hat. Die Freundin hatte vielleicht so viel in der Woche zu tun, dass sie eure Verabredung einfach übersehen hat oder sie war in Gedanken bei ihrer kranken Oma. Selbst die Kollegen, die uns mobben, handeln aus ihrer besten Option, denn sie wollen dazu gehören. Vielleicht haben sie gemerkt, dass die Bürostruktur momentan nur so funktioniert, wenn einer der Sündenbock ist. Vielleicht wollen sie den restlichen Kollegen imponieren und vielleicht

sind sie einfach frustriert und wissen keine andere Möglichkeit dem Ausdruck zu verleihen.

„Jeder handelt aus seiner besten Option“ ist keine Rechtfertigung, es ist lediglich ein Ansatz, um über andere nicht vorschnell zu urteilen.

Wenn du dich also das nächste Mal über einen Autofahrer vor dir, deinen Chef oder deine Schwiegermutter ärgerst, denke an den Satz: Jeder handelt aus seiner besten Option.

16. Gib neue Bedeutung

In Situationen, in denen du dich normalerweise vielleicht aufregen oder ärgern würdest, frage dich: „Was könnte das Positive noch bedeuten?“

Das geht in eine ähnliche Richtung wie der vorherige Punkt und nennt sich im NLP Reframing. Etwas in einen neuen Rahmen setzen.

Anstatt zu fragen, WARUM jemand etwas tut, können wir uns mit dem Reframing fragen, was das für uns noch Positives bedeuten könnte. Die Frage nach dem Warum bringt uns in den meisten Fällen nicht weiter, wir verbeißen uns lediglich in das Thema. Wenn wir stattdessen erkennen, was wir daraus lernen können, bringt uns das weiter. Jede vermeintlich negative Nachricht, jede Krise, jeder Rückschlag bietet uns auch neue Möglichkeiten und die Chance auf Veränderung.

Eine Kündigung kann ein Start sein in ein erfüllteres Leben, weil wir so gezwungen sind, uns mit der beruflichen Situation zu beschäftigen.

Nehmen wir an, du verlierst deinen Job. Du kannst jetzt unentwegt fragen, warum ausgerechnet du gekündigt wurdest („die Alte aus der Buchhaltung hätte das doch viel eher verdient“) und jammern, wie schwer es ist, einen neuen Job zu finden. Du musst nun Bewerbungen

schreiben, überhaupt erst mal etwas Passendes finden und dann noch die Schmach über dich ergehen lassen, es deiner Familie und Freunden zu erzählen. Du kannst nun also in Selbstmitleid versinken, dich ständig fragen, warum es gerade dich trifft oder du fragst dich „Was könnte das Positive noch bedeuten?“.

Jeder von uns kennt doch diese Situationen, in denen etwas Unerwartetes passiert ist, was sich im Nachhinein als echt toll erwiesen hat. Oft verstehen wir in dem Moment nicht, wozu das gut ist, aber im Nachhinein macht es total Sinn.

Die Kündigung kann nun dazu führen, dass du dich fragst, was du in deinem Leben eigentlich tun willst. Vielleicht warst du schon länger nicht glücklich und hast mit dem Gedanken gespielt, dich selbständig zu machen. Oder du schaust nach neuen Arbeitgebern, die vielleicht in einer anderen Stadt sind und für die du endlich in die Stadt umziehen kannst, in die du schon lange wolltest.

Die neue Situation bietet dir also eine Chance auf Veränderung. Eine Veränderung, die du von alleine vielleicht nicht so schnell gemacht hättest.

Im Reframing geht es also darum, das Positive in vermeintlich negativen Situationen zu sehen.

Es muss nicht immer gleich eine lebensverändernde Sache sein, die wir reframen, im Kleinen geht das jeden Tag. Ich tue das im Straßenverkehr: Wenn jemand dicht auffährt und rast, stelle ich mir immer vor, er fährt seine hochschwängere Frau in den Kreissaal. Und ich sehe es als Übung, um mich in Geduld zu üben. Das Gleiche gilt für Autofahrer, die ganz langsam um die Kurven kriechen. Früher habe ich mich über die aufgeregt. Bis ich eines Tages auf dem Beifahrersitz

Nachtisch in kleinen Schälchen transportiert habe. Ich bin gefahren wie eine Schnecke, doch von außen konnte keiner den Grund für meine seltsame Fahrweise erkennen. Ich denke mir also nun solche Geschichten aus, um das Verhalten anderer Menschen zu reframe, in einen anderen Rahmen zu setzen. Das macht das Leben einfacher und lustiger.

17. Kein Aber

Ersetze das Wort ABER mit dem Wort UND. ABER löscht im Grunde alles, was zuvor gesagt wurde. Stell dir vor, jemand erzählt dir: „Basti ist echt ein klasse Typ, seine ganze Art und wie er so rüberkommt, ABER er trägt kurze Hemden.“ Du wirst von Basti vor allem die kurzen Hemden in Erinnerung behalten, denn alles Vorherige ist egal, schließlich trägt Basti kurzärmlige Hemden und das ist offenbar ganz schrecklich.

Was passiert, wenn der andere stattdessen sagt: „Basti ist echt ein klasse Typ, seine ganze Art und wie er so rüberkommt UND er trägt kurze Hemden.“? Das könnte nun schon fast als Kompliment rüberkommen.

Oft ist eine Information nach dem Aber nicht unbedingt eine Kritik oder negativ gemeint, sie wird allerdings **immer** so ankommen.

Besonders in Diskussionen dominieren die ABERs. Viele Sätze beginnen dann schon mit „Ja, aber...“ Der Gesprächspartner fühlt sich dann automatisch herausgefordert: Da hört und akzeptiert jemand meine Meinung nicht.

Beobachte dich selber mal, wenn du in Diskussionen jemanden vor dir hast, der jeden Satz von dir mit einem „Ja, aber“ kontert. Es ist nicht verwunderlich, dass solche Diskussionen oft mit schlechter Laune, Streit oder Unverständnis enden.

Wir Menschen wollen in unserer Meinung gesehen und akzeptiert werden. Deshalb höre die Meinung anderer wirklich. Auch hier hilft das Wort ABER, beziehungsweise das bewusste Weglassen.

Wann immer du versucht bist, in einer Diskussion „Ja, aber“ zu sagen, sag stattdessen „Ja stimmt, und...“ Es sind nur drei kleine Wörter und sie verändern deine komplette Haltung. Sag es nicht nur, fühle es auch. Der andere hat eine Meinung, sie mag völlig von deiner abweichen oder für dich indiskutabel sein, es ist die Meinung des Anderen.

Nimm sie war, höre sie wirklich. Das tust du, indem du „Ja stimmt“ sagst und das in dem Moment auch fühlst. Es stimmt für den Anderen. Mir hilft das, was ich in meiner NLP Ausbildung gelernt habe, nämlich der kleine GEDACHTE Zusatz: „Ja stimmt (in deiner Welt)“. Für deinen Gegenüber ist das, was er gerade gesagt hat, seine Wahrheit. Hättest du sein Leben gelebt und seine Erfahrungen gemacht, hättest du mit Sicherheit die gleiche Wahrheit. Also nehme sie an. Danach kannst du gerne deine Sicht der Dinge anschließen, dafür ist das UND in dem Satz „Ja stimmt, und...“

Dazu ein Beispiel, das ich einmal in einem meiner Seminare verwendet habe. Nehmen wir an, du diskutierst mit jemandem über die Flüchtlingspolitik und der andere hat eine ganz andere Meinung zu allem. Er sagt z.B. „Diese Flüchtlinge sind doch eine echte Bedrohung für uns alle, das sind ja auch so viele.“

Wenn du nun wie üblich reagierst und sagst: „Aber das ist doch keine Bedrohung. Und so viele sind das jetzt auch nicht, gemessen an der totalen Einwohnerzahl Deutschlands.“, was wird passieren? Dein Gegenüber wird weitere Argumente finden, warum ihm die Flüchtlinge Angst machen und die Diskussion dreht sich im Kreis.

Probiere doch stattdessen mal folgendes: „Ja stimmt, viele Deutsche denken, dass so viele Flüchtlinge eine echte Bedrohung sind und ich persönlich bin der Meinung, wir müssen ihnen helfen, auch wenn es vielleicht mehr sind, als wir jemals in Deutschland hatten. Ich habe noch mit keinem persönliche Probleme gehabt. Ich kenne z.B. Xy und das ist ein wirklich netter Mensch“

Du lässt unnütze Diskussionen mit dieser Methode ins Leere laufen und hörst wirklich, was der andere sagt. Jeder der Beteiligten kann in einer solchen Diskussion sein Gesicht wahren. Probiere es aus. Du wirst erstaunt sein!

18. Kein Warum

Ähnlich überflüssig wie das ABER ist häufig das Wörtchen WARUM. Und doch ist es eines unserer Lieblingsworte. Wenn irgendwas nicht so läuft wie geplant, fragen wir zuerst „WARUM hast du das gemacht?“

„WARUM ist das jetzt kaputt gegangen?“ „WARUM meldet er sich nicht?“.

Dabei führt uns die Frage gar nicht weiter, denn wenn die Frage beantwortet ist, ist das Problem meist immer noch nicht gelöst.

„WARUM passiert so was immer mir?“ ist so ein Klassiker unter den

WARUM-Fragen, der eigentlich nur zu Kopfschmerzen führen kann, zu sonst nichts.

Anstatt nach dem WARUM sollten wir eher nach dem WIE und WAS fragen? „WIE löse ich das jetzt?“ „WAS kann ich tun, damit ich mich besser fühle?“

Es gibt einen entscheidenden Unterschied bei diesen zwei Arten von Fragen:

WARUM-Fragen bringen uns ins Grübeln.

WIE und WAS-Fragen bringen uns ins Handeln.

19. Wie soll das gehen?

Die einzige Ausnahme zu Punkt 18 ist das permanente Fragen nach dem WIE, wenn wir vor neuen Herausforderungen oder Zielen stehen. Eine typische Frage wäre hier „Wie soll das denn gehen?“

Das ist keine Frage, die uns ins Handeln bringt, sondern uns mental nur blockiert. Wenn wir uns neue, große Ziele setzen oder Visionen haben, dann meldet sich häufig eine kleine Stimme (Das mit den Stimmen hatten wir ja schon...) die fragt, wie das denn gehen soll. Oft höre ich dann Sätze mit den Worten „unrealistisch“, „gar nicht machbar“ „utopisch“. Doch bei Zielen und Träumen ist die Frage nach dem Wie eher hinderlich, denn das WIE können wir uns in der gegenwärtigen Situation einfach noch nicht vorstellen.

Nimm dir einen Lebensbereich, der in deinem jetzigen Leben toll ist. Wenn du dich selber vor einigen Jahren gefragt hättest, WIE du dahin kommst, hättest du wahrscheinlich kein Patentrezept gewusst, um genau das zu erreichen. Oft spielen andere Faktoren wie „Zufall“ oder

bestimmte Begegnungen eine große Rolle, deshalb ist nicht alles mit einem WIE planbar.

Wichtig ist, dass du das Ziel klar hast, dass du weißt, was du willst.

Das WIE ist dann erst mal zweitrangig. Halte an deinem Ziel fest und das WIE wird sich ergeben.

20. Achte auf dein Umfeld

Du bist der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst. Du denkst so, wie sie denken. Du kleidest dich so, wie sie sich kleiden. Du redest so, wie sie reden. Du verdienst so viel, wie sie verdienen. Und so weiter und so weiter.

Das ist natürlich nicht exakt und sicher gibt es auch mal totale Ausnahmen, im Großen und Ganzen kommt das aber hin. Schau dich mal um in deinem Umfeld. Dieses Phänomen lässt sich mit sozialem Lernen erklären. Wir passen uns an unsere Umgebung an. So funktioniert jeder Trend, sei es nun mit Kleidung, bestimmten Worten die „man sagt“ oder Tätigkeiten, die gerade „in“ sind.

Nur deshalb haben in den 80ern alle Schlaghosen getragen, nur deshalb ist es seit ein paar Jahren wieder angesagt, zu stricken und zu häkeln, nur deshalb haben so viele Menschen ein iPhone und nur deshalb sagt man heute „cool“ und nicht mehr „peppig“.

Wir Menschen sind Herdentiere, wir brauchen das Gefühl, dazuzugehören und das ist ganz normal.

Im Hinblick darauf darfst du dich fragen, ob dein Umfeld so ist, wie du sein möchtest und so agiert, wie du möchtest. Wenn nicht, dann schließe dich bewusst Personen oder Gruppen an, die deine Wünsche,

Ziele und Vorstellungen teilen. Das kann zunächst auch virtuell sein. Jeder kennt zudem auch den Effekt, dass in bestimmten Lebensphasen der Kontakt zu einigen Menschen plötzlich abbricht und sich zu anderen vertieft. Du „ziehst“ also auch Leute in dein Leben, die gerade zu dir und deiner „Schwingung“ passen.

21. Bonus-Tipp

Wenn etwas nicht funktioniert, mach was Anderes!

Es klingt so einfach und doch ist es manchmal DIE Lösung für unsere Probleme. Wenn du bislang immer geschimpft hast, wenn deine Kinder nicht aufräumen, sie aber trotzdem nicht aufräumen, dann versuch eine komplett andere Strategie. Mach Musik an und tanz mit ihnen, lache, wenn sie nicht aufgeräumt haben oder drapiere ihre Klamotten zu künstlerischen Türmen. Egal was, mach einfach was anderes als bislang, wenn deine bisherige Reaktion nicht zu dem Ergebnis geführt hat, das du möchtest.

Das gilt für alle Lebensbereiche. Schau einmal, wo etwas nicht so funktioniert wie du es möchtest und dann schaue wie du „normalerweise“ bislang agierst. Bist du genervt, wenn du morgens im Stau stehst und schimpfst dann über die anderen Verkehrsteilnehmer? Mach ihnen stattdessen Komplimente. Höre Hörbücher und schöne Musik. Schau mal, wie lange der längste Stau ist und führe Rekordbuch darüber. Hier ist Kreativität gefragt. Das Ganze ist ein try and error. Probiere was Anderes und schaue, ob sich dein Gefühl ändert. Wenn nicht, mach wieder was Anderes. Vielleicht ändert sich das Gefühl, aber es ist noch nicht das, was du willst. Du bist z.B. nach deinem Streit

irgendwann nicht mehr traurig, sondern wütend. Dann mach wieder was anderes, so lange bis das Gefühl für dich passt.

Nur wenn du nicht zufrieden bist, mach nicht so weiter wie bisher, denn wenn du immer so weiter machst wie bislang, bekommst du immer nur die Ergebnisse, die du jetzt hast.