Positiver Anker

Im menschlichen Gehirn gibt es sogenannte emotionale Anker. Zu bestimmten Erlebnissen werden entsprechende Emotionen abgespeichert. So haben Sie sicher einen emotionalen Anker zu dem Begriff „Weihnachten“, zum Begriff „Meine erste Liebe“ oder zu „Zahnarzt“. Je nachdem werden positive oder negative Emotionen geweckt, die Ihr Gehirn zu diesem Begriff abgespeichert hat. Diese Fähigkeit des Gehirns können Sie nutzen, um sich bewusst und schnell in einen positiven Zustand zu versetzen. Hier eine kleine Übung dazu.

Nutzen Sie ein paar ruhige Minuten und schließen Sie die Augen. Denken Sie jetzt an eine Situation, in der Sie sich besonders gut gefühlt haben, die für Sie sehr positiv war. Schauen Sie jetzt mit Ihrem inneren Auge diese Situation intensiv an. Waren Menschen dabei, wie sieht die Umgebung aus, welche Farben sehen Sie? Dann horchen Sie. Welche Geräusche waren in dieser Situation zu hören? Gab es Gerüche, haben Sie etwas gespürt, etwas geschmeckt? Je intensiver Sie sich diese Situation mit allen Sinnen vorstellen, desto stärker wird die Emotion, die Sie mit dieser Situation verbinden. Wenn Sie sich so richtig satt an das positive Erlebnis wieder erinnert haben, stellen Sie sich vor, Sie nehmen die positive Emotion und verankern sie irgendwo bei sich am Körper.

Das könnte ein Finger sein, das Handgelenk, eine Stelle am Oberschenkel oder ähnliches. Wenn Sie diese Übung öfter machen, dann können Sie wie auf Knopfdruck durch das Berühren diese Körperstelle die geankerten Emotionen aufrufen. Das hilft zum Beispiel in Stresssituationen, um schnell wieder in eine positive Energie zu kommen.

Im Sport ist 90 Prozent mental. Der Rest ist Kopfsache.

– Robert Harting

Man kann noch nicht einmal sagen, die Umstände bestimmen unser Fühlen, vielmehr bestimmt unser Fühlen die Umstände.

– Marc Aurel

Meine wichtigsten Erkenntnisse:

Schokolade fürs Gehirn

Wenn Sie morgens aufstehen und Ihrem Hirn sagen: „Heute treffe ich wieder lauter unfreundliche Menschen“, dann werden Ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit lauter unfreundliche Menschen begegnen. Sie habe Ihr Hirn ja darauf programmiert. Es setzt die „Such-unfreundliche-Menschen-Brille“ auf.

Wenn Sie dann jemand anlächelt, kann es sein, dass Ihr Emotionshirn denkt: „Was grinst der so blöd?“ Es ist eine Frage der Einstellung. Werfen Sie doch einfach am Morgen eine Positivpille ein: „Heute wird ein schöner Tag!“ „Heute werde ich das Leben richtig genießen!“ „Heute werde ich viele freundliche Menschen treffen!“…Manche nennen das auch positives Denken. Genau das ist es. Es geht dabei nicht um: „Tschaka, Du schaffst alles!“ Alles bestimmt nicht, aber viel mehr als wir denken.

Legen Sie sich ein positives Tagesmotto zurecht. Schreiben Sie es auf ein Post-it und kleben Sie es im Badezimmer an den Spiegel.

Gib jedem Tag die Chance, der Schönste Deines Lebens zu werden.

– Mark Twain

Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

– Marc Aurel

Meine wichtigsten Erkenntnisse: