

Dreizehn Tricks, die Sie glücklicher machen

Die Welt online, Anfang August 2015 / ergänzt von Bruno Geiger, Geiger Evolution GmbH, Inwil / Luzern

www.geiger-evolution.ch

Mit wenigen kleinen Tricks könnten Sie jeden Tag ein bisschen glücklicher sein. Ganz ohne großen Aufwand. Nur ein paar schlechte Angewohnheiten müssen Sie dafür ändern.

Minimale Änderungen im Leben können Menschen glücklicher machen. Davon sind Forscher überzeugt. Oft sind es nur schlechte Angewohnheiten, mit denen wir uns selbst die Stimmung vermiesen. Kleinigkeiten, etwa, wann wir das Smartphone benutzen oder die Art zu laufen, können die Stimmung erheblich heben, das sagen Psychologen und Verhaltenstrainer, welche die Seite "Time" gefragt hat.

Beschwingt gehen - nur eine Frage der Haltung

Wie wir uns fühlen, beeinflusst die Art, wie wir gehen. Aber der Umkehrschluss ist ebenso wahr, das zeigt eine Studie, die in der Zeitschrift "Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry" veröffentlicht wurde. Keine Überraschung: Wer die Schultern hängen lässt, gebückt läuft und die Arme wenig mitschwingt, hat schlechtere Laune als diejenigen, die Pep in ihren Gang bringen. Interessant: Die Probanden, die sich beim Gehen hängen ließen, erinnerten sich sogar öfter an schlechtere als an positive Dinge. Also, Kopf hoch, Schultern zurück, und schon allein dadurch wird das Leben positiver.

Sport !!! Depressionsrisiko sofort um 19 Prozent senken

Sport, ja Sport. Die harten Fakten: Wer dreimal in der Woche aktiv wird, verringert das Risiko einer Depression um 19 Prozent, sagt eine Studie in der Zeitschrift "Jama Psychiatry", die 11.000 Menschen von der Geburt bis zum Alter von 50 Jahren beobachtete. Bei depressiven Menschen sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie sich sportlich bewegen. Sportliche Menschen hingegen sind weniger niedergedrückt. Jedes Mal, wenn die Teilnehmer Sport trieben, sank ihr Risiko einer Depression um sechs Prozent. Wenn das kein Argument ist. Die Bewegung muss auch gar nicht besonders lang sein. Laufen statt den Bus zu nehmen, hilft schon, auch den Geist in Bewegung zu halten.

Positives zuerst - entspannen statt aufschieben

Eine Aufgabe kann man aufschieben, weil sie langweilig ist. Wird sie jedoch aus Angst oder aus Furcht zu versagen aufgeschoben, dann wird sie noch nerviger. Bevor Sie das Problem angehen, tun Sie etwas, das Sie entspannt. Hören Sie Musik, gehen Sie spazieren, finden Sie irgendeine Aktivität, welche die Angst vergessen lässt, schlägt Psychotherapeutin Erin K. Leonard vor, und rät, erst dann die Aufgabe anzugehen.

Ziele setzen - Träume leben

Gerade nach den langen Sommerferien oder einem Unterbruch geht es uns wie einem Spitzensportler! Kleine Ziele setzen und den Einstieg ins "Normale" langsam angehen. Dann aber wieder "Fahrt aufnehmen" und Visionen, Träume und grössere Ziele setzen, visualisieren, verinnerlichen und anpacken! Das gibt uns Schwung und einen Fokus. So frei nach dem Motto "Träume nicht Dein Leben - Lebe Deinen Traum!". Und auch hier gilt: "Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt"...

Viel schlafen

Schlaf beeinflusse alles, sagt Professorin Diedra L. Clay, mentale und emotionale Fähigkeiten sowie Körperfunktionen. Ohne guten Schlaf gibt es Probleme. Wer also nicht gut schläft, sollten schnellstens den Grund dafür herausfinden und dann für eine schlaffördernde Umgebung sorgen (frische Luft, stromfreies Schlafzimmer, kein Handy am Bett, usw.).

Zeit für sich

Niemals alleine zu sein, kann Depression und Angst befördern. Es sei von großer Bedeutung, auch einmal Zeit für sich selbst zu haben. Zehn Minuten im Bad gelten dabei nicht. Zwischen Arbeit, Kindern, dem Partner und anderen Aktivitäten sollte man auch Zeit nur für sich einplanen. Nur so können auch eigene Wünsche und Bedürfnisse "an die Oberfläche kommen".

Ist der Partner schuld?

Auch der Partner kann für schlechte Stimmung verantwortlich sein. Viele Menschen würden unter Ängsten leiden und nicht merken, dass diese durch ihre Beziehung ausgelöst werden, sagt Psychotherapeutin Erin K. Leonard. Einige lassen sich von ihrem Partner einreden, sie seien inkompetent oder egoistisch. Bei diesem Problem empfiehlt sie, Hilfe von außen zu holen. Sieht das ein Experte oder Freund auch so, dass der Partner schuld ist?

Das Leben nicht zu ernst nehmen

Werden Sie verlegen? Sie ärgern sich über Kleinigkeiten? Dann sollten Sie mehr Gelegenheiten finden zu lachen. Viele Studien zeigen den positiven Einfluss des Lachens auf die Gesundheit, auch auf die geistige, sagt Leonard. Lachen sei die schnellste Medizin für Ängste und Depression. Sie rät, jeden Tag nach Spaß Ausschau zu halten. Satiresendungen, Zeit mit Freunden, die einen zum Lachen bringen, und Zeit mit Kindern zu verbringen, denn auch sie sagen die lustigsten Dinge.

Mit echten Menschen reden

In der heutigen Zeit kommuniziert man mit Freunden vor allem über SMS, Email oder Facebook. Doch das ist laut Clay kein sinnstiftender Kontakt. Facebook habe nichts mit einem wirklichen Gespräch zu tun, in dem wir Menschen verstehen. Verhaltenstrainer Michael Mantell sagt, am Ende des Lebens zähle nicht die Zahl der Twitterfollower. Stellen Sie sicher, sich mindestens einmal in der Woche mit einem Freund oder Verwandten persönlich zu verabreden.



Foto: Getty Images/Digital Vision

Handy weglegen

Auch bekannt: Immer erreichbar am Handy zu sein, ist ungesund. Es verhindert, sich richtig auszuruhen und den Körper und den Geist zu regenerieren. Auch dies könnte irgendwann zu Ängsten und Depression führen. Einmal in der Woche, so die Empfehlung, wenigstens für einen halben Tag alle Geräte ausschalten. Und es verhindert auch, sich mit sich selber und den eigenen Themen zu beschäftigen oder Wünsche in der Familie wahrzunehmen.

Kein Multitasking

Alle tun es ständig: Essen beim Arbeiten oder sich auf Facebook umschaun während des Fernsehens. Die Menschen glauben nur, sie seien dadurch produktiver. Die Forschung hat längst das Gegenteil belegt. Wir werden nur gestresst und sind nicht mehr in der Lage, effektiv mit der Umgebung zu kommunizieren. Der Rat: Handy herunternehmen, Fernseher ausschalten, die Aufmerksamkeit auf das richten, was man gerade tut. Ihr Gehirn sollte wahrnehmen, was um Sie herum geschieht, das ist das Beste für Ihre geistige Gesundheit.

No photos, please!

Sicher, Facebook und Instagram verlangen nach Input, trotzdem: Ständig zu fotografieren hat Einfluss auf die Erinnerungen an den Moment. Das sagt eine Studie, die in "Psychological Science" erschien. In der Untersuchung besuchten die Teilnehmer ein Museum, einige Ausstellungsstücke schauten sie nur an, andere fotografierten sie. Ergebnis: An die Objekte, die sie fotografiert hatten, konnten sie sich schlechter erinnern. Die Kamera sei wie ein Schleier vor den Augen, sagt Professorin Diedra L. Clay. Sie empfiehlt, sich auch einmal zurückzulehnen, einfach zu genießen und mehr am Geschehen teilzunehmen.

Tyrannen entfernen

Schikanen enden nicht mit der Schulzeit, Tyrannen gibt es auch im Berufsleben. 35 Prozent aller Arbeitnehmer in den USA gaben an, schon einmal während ihrer Karriere von einem Tyrannen schikaniert worden zu sein. Psychotherapeutin Erin K. Leonard, Autorin des Buches "Emotional Terrorism" sagt, Böswilligkeit könne den Stolz und das Selbstwertgefühl kontinuierlich angreifen. Sogar so weit, dass Menschen nicht mehr zur Arbeit gehen möchten. Hier muss dringend etwas getan werden. Das Workplace Bullying Institute empfiehlt einen Termin beim Arzt und hat darüber hinaus in solchen Fällen einen dreistufigen Aktionsplan entwickelt, wie man mit dem Arbeitgeber redet und wann man kündigen sollte.



Jeden Tag ein paar Grade glücklicher mit einfachen Tricks

Foto: Getty Images/Cultura RF

Zusammengestellt und ergänzt von Bruno Geiger, Geiger Evolution GmbH, Inwil / Luzern

www.geiger-evolution.ch