

Erfolgstip des Monats

Stimmungsmanagement

In diesem Erfolgstip werden Sie erfahren, wie Sie innerhalb weniger Sekunden oder Minuten Ihre Stimmung deutlich verbessern und verändern können und damit Ihre Emotionen "im Griff" haben. Bevor Sie jedoch erfahren, WIE das gehen kann, zuerst eine gute und eine schlechte Nachricht:

Die gute Nachricht lautet: Der einzige Ort, an dem über Ihre Stimmungen produziert werden, sind die ca. 15 cm zwischen Ihren beiden Ohren! Der einzige, der unsere Stimmung designt, produziert und anschließend lebt, sind wir.

Die schlechte Nachricht lautet: So frei wie wir in der Wahl unserer Stimmungen sind, so sehr sind wir an die Konsequenzen der Stimmung gebunden, die unser Gehirn produziert.

Wer negativ denkt, negative Gedanken nachmacht oder irgendwie in Verkehr bringt, wird garantiert und mit sofortiger Wirkung mit negativen Gefühlen bestraft.

Was können wir nun tun, um schnell unsere Stimmung zu verändern, wann immer wir dies wollen? Da es glücklicherweise nur 2 "Bedienungshebel" für unsere Stimmungen gibt, können wir an beiden ansetzen:

1. Hebel: Die Gesamtheit unserer körperlichen Faktoren
2. Hebel: Der Fokus unserer momentanen Gedanken und deren Repräsentation

1. Die Gesamtheit unserer körperlichen Faktoren

Unsere Stimmung wird maßgeblich durch die Gesamtheit unserer körperlichen Faktoren beeinflusst: Schlaf, Ernährung, Alkohol, Medikamente, Umgang mit

Streß und körperlicher Erschöpfung u.a. Diese Elemente sind nur Beispiele für Faktoren, die sich physiologisch auf unsere Stimmung auswirken. Im Erfolgstip April 1999 konnten Sie hierzu bereits wertvolle Anregungen umsetzen.

Nachfolgend zwei weitere Tips, wie Sie den “physiologischen Hebel” zur Stimmungsänderung nutzen können:

1. Body Management

Hierzu betrachten wir kurz das seit Jahrtausenden in Staat, Kirche und Armee wirksame “Geheimrezept” zur Gefühlsbeeinflußung: Willst Du Menschen emotional in Bewegung bringen, dann schreibe Ihnen zunächst die dazu passende Körperbewegung vor. Demzufolge müssen wir beim Militär “Haltung einnehmen”, in der knien und unbequem Sitzen, um wach zu bleiben oder in neuesten “Motivationsseminaren” auf Stühle steigen oder durchs Feuer laufen.

Betrachten Sie also einmal Menschen, die sich in einem Stimmungstief befinden: Ist der Kopf gerade oder gesenkt? Sind die Augen geradeaus oder eher zu Boden gerichtet? Sind die Schultern gerade oder hängen diese nach vorne? Ist die Atmung tief oder eher flach? Sind die Mundwinkel gerade oder weisen Sie nach unten? Sicherlich haben Sie alle Fragen “richtig” beantwortet. Wenn Sie möchten, probieren Sie doch einfach diese Haltung mal aus ... und jetzt sagen Sie: “Ich bin ein echter Power-Typ, der geborene Gewinner, voller Selbstvertrauen und Kraft!”. Sollte das nicht so gut funktioniert haben, dann haben verändern Sie jetzt Ihre Haltung und Sie werden sofort und spürbar einen Unterschied merken. Wer gewohnheitsmäßig in einer “Mickermann-Haltung” durchs Leben läuft, wird sich auch so fühlen. Nehmen Sie also so oft wie möglich eine power-volle Haltung ein!

2. Das 60-Sekunden-Lächel-Training

Das Lächeln und Lachen die Stimmung verbessert, wissen wir bereits. Betrachten wir kurz, warum wir lächeln: Normalerweise nehmen wir zuerst einen auditiven oder visuellen Reiz auf, der über die entsprechenden Nervenstränge an das Gehirn weitergeleitet wird. Dort “interpretieren” wir das Gesehene oder Gehörte und finden das “lustig” – oder eben nicht (wir “repräsentieren” eine Sinneswahrnehmung durch den Vergleich mit unseren Erfahrungen und Programmen)! Jetzt sendet das Gehirn entsprechende Botenstoffe aus und gibt das Signal zum

“Lächeln”.

Nun können wir jedoch den “Spieß” auch umdrehen und unser Gehirn austricksen: Lächeln Sie nun - am Besten in einen Spiegel – für mindestens 60 Sekunden. Durch die mimische Funktion des Lächelns werden bestimmte Nervenpunkte angesprochen, die nun wiederum an das Gehirn rückmelden, daß gelächelt wird ... als eine besondere Form der “Kommandobestätigung”. Unser Gehirn bekommt nun also gemeldet, daß befehlsgemäß gelächelt wird, ist jedoch etwas konfus, da es ja keine entsprechenden Signale ausgeschickt hat. Da unsere Gehirn nun jedoch quasi “autimatisch” funktioniert, sendet es – lieber spät als gar nicht – nun die entsprechenden Botenstoffe aus. Das Ergebnis ist in beiden Fällen dasselbe: Unsere Stimmung verbessert sich spürbar in nur 1 Minute!

II. Fokus des Gedankeninhaltes und dessen Repräsentation

Der zweite Faktor, der wesentlich unsere Stimmung beeinflusst, ist unser Fokus – also der aktuelle Gedankeninhalt, mit dem wir uns beschäftigen – und die Art und Weise, wie wir diese Gedanken innerlich repräsentieren. Auch hierzu wollen wir Ihnen gerne 2 praktische Tips geben:

1. Die Wahrnehmungslenkung

Bei der Wahrnehmungslenkung geht es uns im wesentlichen darum, unsere Gedanken – die ja die negative Stimmung produzieren – positiv zu beeinflussen, indem wir den Fokus verändern. Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten ein mehr oder weniger “großes” Problem. Welche Bedeutung hat dieses Problem für Sie in 2, 5 oder 10 Jahren? Macht es Ihnen Spaß, sich “schlecht”, “demotiviert” usw. zu fühlen oder wäre es nicht besser, diese negativen Gedanken in positive umzuwandeln, wie zum Beispiel: “Erst mal probieren...” oder “Was kann ich dieser Situation positiv abgewinnen?”. Sicherlich werden Sie schnell eine Stimmungsveränderung spüren.

2. Emotionstraining

“Gut ‘drauf zu sein, wenn man gut ‘drauf ist, kann jeder Idiot” – viel wichtiger ist es, jederzeit in der Lage zu sein, seine Emotionen zu

verändern. Schauspieler können dies besonders gut: Sie “denken” sich (repräsentieren also die Situation so, wie sie es gerade gebrauchen können) in die entsprechende Situation und weinen, lachen, toben dann. Wir können bereits ein erstes Fazit ziehen: Jammern trainiert Jammerlappen, Angst trainiert Angsthasen und Selbstmitleid trainiert Opferlämmer! Unser Leben ist das, was unsere Gedanken daraus machen. Fragen Sie sich deshalb häufiger, welchen Spaß Sie haben, was Sie begeistert und glücklich macht, was Sie komisches erlebt haben usw. Wissen Sie, wann ein therapeutischer Ansatz zu funktionieren beginnt? Immer dann, wenn es gelingt, den Klienten aus der “Opferrolle” (ich bin hilflos, kann ja sowieso nichts machen) in die Rolle eines durchaus zum Handeln fähiger “Mittäter” zu bringen. Suchen Sie also immer nach Chancen, positiv und im Sinne Ihrer Ziele zu handeln – und trainieren Sie wie ein Schauspieler, jederzeit von einer schlechten in eine gute Stimmung zu kommen. Erstellen Sie hierzu eine Liste mit mindestens 10 Möglichkeiten, die Sie haben, um schnell “gut’ drauf” zu sein. Uns wenn Sie nun denken, das wäre doch unehrlich, man müssen doch so bleiben, wie man ist, dann überdenken Sie nochmals: Wollen Sie wirklich ein Gewinner sein und Ihr Leben und Ihren Erfolg in die eigene Hand nehmen? Dann sollten wir unbedingt vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer werden!