

Das Geheimnis des Glücks

Schon die antiken Philosophen suchten vor mehr als 2.000 Jahren nach den Quellen des Glücks. Heute ist mit der Glücksforschung eine ganze Wissenschaft diesem begehrten Gut auf der Spur. Fest steht: Alle wollen glücklich sein. Die Frage aber bleibt: Wie lässt sich dieses Ziel erreichen?

TEXT: Christa Spannbaauer // ILLUSTRATIONEN: Stephanie Hofmann

Wenn wir heute vom Glück sprechen, so meinen wir meist ein unbeschwertes und sorgenfreies Leben, angefüllt mit angenehmen Gefühlen. Der moderne Mythos vom Glück gaukelt vor, dass dieses irgendwo dort draußen nur darauf wartet, erjagt zu werden. Die Werbung liefert hierzu schillernde Bilder frei Haus und kreiert unablässig neue Wünsche, deren Erfüllung das ersehnte Glück in Aussicht stellt. Doch paradoxerweise scheint es gerade dieses rastlose Streben zu sein, das der Lebenszufriedenheit im Wege steht. „Ja, renn nur nach dem Glück, doch renne nicht zu sehr, denn alle rennen nach dem Glück, das Glück rennt hinterher“, dichtete deshalb wohl Bert Brecht in seiner „Ballade von der Unzulänglichkeit des menschlichen Planens“.

Wir erhoffen von äußeren Bedingungen, dass sie uns dauerhaft glücklich machen: die schöne Wohnung, die Beförderung, der neue Partner, die neue Partnerin an unserer Seite. Nur um schon bald feststellen zu müssen, dass der Glücksschub nicht lange an-

hält. Denn wir Menschen haben ein erstaunliches Talent darin, uns an Veränderungen zu gewöhnen. Und so wird das, was eben noch Glück versprach, allzu schnell wieder fad.

„Ja, renn nur nach dem Glück, doch renne nicht zu sehr, denn alle rennen nach dem Glück, das Glück rennt hinterher.“

Bert Brecht

Erst wenn wir erkennen, dass die äußeren Bedingungen letztlich nur einen geringen Teil zu unserer Lebenszufriedenheit beitragen, werden wir die Glücksjagd einstellen. Groß angelegte Studien aus der Psychologie belegen, dass Lebensumstände lediglich

zu 10 Prozent das Glücksempfinden beeinflussen. Entscheidend für dieses sind vielmehr zwei andere Faktoren: die eigene Lebensanschauung sowie eine genetische Veranlagung. Es scheint also weit weniger von Bedeutung zu sein, was in unserem Leben geschieht, sondern mit welcher Einstellung und inneren Gestimmtheit wir darauf reagieren.

HORMONE SPIELEN EINE ROLLE

Meine Freundin Michaela ist ein Glückskind. Ausgestattet mit einer fröhlichen Natur und einem unverwüthlichen Optimismus, scheint für sie die Sonne heller zu strahlen als für die Menschen um sie herum. Bei gemeinsamen Ausflügen am Ostseestrand bin immer ich es, die die dunklen Wolken am Himmel erspäht, während sie noch ihr Gesicht behaglich den letzten Sonnenstrahlen entgegenstreckt. Michaelas genetische Anlagen begünstigen offenbar, dass in ihrem Körper die „Glückshormone“ Serotonin, Dopamin und Morphin eine gelungene Allianz eingehen können. Circa 50 Prozent unseres Glückspotenzials, so belegen wis- >>



>> wissenschaftliche Forschungen, sind tatsächlich diesem vererbten Glückscocktail und dem von diesem ausgelösten Wohlbefinden geschuldet.

Doch müssen wir anderen, die von Haus aus nicht mit diesem sonnigen Gemüt gesegnet sind, uns nun damit abfinden, dass Wolken unseren Lebenshorizont überschatten? Keineswegs! Denn es bleibt uns ja immer noch gut die zweite Hälfte des Glückspotenzials zur freien Verfügung. Und dieses, so die amerikanische Psychologieprofessorin Sonja Lyubomirsky, wird von unserem eige-

nen Denken und Handeln bestimmt. Auch wenn meine Gene also nicht mit diesem Sonnenfaktor ausgestattet sind, so kann ich mich doch dafür entscheiden, mein Gesicht der Sonne zuzuwenden. Das habe ich mir von meiner guten Freundin über die Jahre abgeschaut und dabei festgestellt: Ja, Glücklichessein kann man tatsächlich üben. Denn es hängt maßgeblich von unserer Entscheidung ab, worauf wir blicken.

EINE NEUE ÄRA

„Papa, sei doch nicht immer so ein Griesgram!“ Die Worte seiner fünfjährigen Tochter Jenny trafen Martin Seligman bis ins Mark. Sie rüttelten den amerikanischen Psychologen so auf, dass er sich auf die Suche nach den Quellen des Glücks begab. Damit sollte ausgerechnet der Mann, der sich selbst als einen geborenen Pessimisten mit einem Hang zur Schwermut

bezeichnet, zum Begründer der Positiven Psychologie werden, die zu Beginn des 21. Jahrhunderts eine neue Ära in der Erforschung der menschlichen Psyche einläutete. Auf einem US-weiten Kongress rief Seligman seine KollegInnen dazu auf, die Stärken der Menschen zu fördern, anstatt sich ständig mit deren Schwächen zu beschäftigen, und freudvolle Erinnerungen zu stärken, anstatt nur in schmerzhaften zu wühlen. Denn so löblich das Bestreben der traditionellen Psychologie sei, das menschliche Leid in Grenzen zu halten, so solle sie dabei doch nicht aus den Augen verlieren, das menschliche Wohlbefinden zu fördern.

Wer nun jedoch glaubt, der Positiven Psychologie ginge es um positives Denken oder einfach nur darum, schöne Gefühle zu fördern und negative zu vermeiden, wird von Seligman selbst schnell eines Besseren belehrt.



„Wenn es ein Geheimnis des Glücks gibt, dann besteht es darin, die angemessene Strategie zu seiner Verwirklichung zu finden“, so die amerikanische Psychologin Sonja Lyubomirsky, die in ihrem Bestseller „Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben“ die zwölf effektivsten Glücksstrategien zusammengetragen und erforscht hat.

Zwölf wirksame Glücksstrategien

- 1 Entwickeln Sie Ihre Fähigkeit zur Dankbarkeit.
- 2 Seien Sie optimistisch.
- 3 Vermeiden Sie Grübeleien und soziale Vergleiche.
- 4 Seien Sie hilfsbereit.
- 5 Pflegen Sie Ihre sozialen Beziehungen.
- 6 Entwickeln Sie Bewältigungsstrategien für Schwierigkeiten.
- 7 Lernen Sie zu vergeben.
- 8 Schaffen Sie Flow-Erfahrungen.
- 9 Genießen Sie die Freuden des Lebens.
- 10 Verwirklichen Sie Ihre Lebensträume.
- 11 Seien Sie offen für Spiritualität und Religion.
- 12 Sorgen Sie gut für Ihren Körper.



„Fokussiere die schönen Dinge im Leben, koste achtsam den Augenblick aus, entwickle Dankbarkeit.“

Neurowissenschaftler
Rick Hanson

nitiv Verhaltenstherapie, die große Heilerfolge bei Depressionen und Ängsten durch die Veränderung der Gedankenmuster verzeichnen kann. Und die Neurowissenschaft bestätigt dies. Denn aufgrund der sogenannten Neuroplastizität, der Formbarkeit des Gehirns bis ins hohe Alter, können wir negativen Denkmustern bewusst positive an die Seite stellen und pessimistische Glaubenssätze durch optimistische ersetzen. Rick Hanson rät hierfür, die schönen Dinge im Leben zu fokussieren, achtsam den Augenblick auszukosten, Dankbarkeit und Wertschätzung dem Leben gegenüber zu entwickeln und die Intensität angenehmer Gefühle bewusst zu verstärken. Denn genau dadurch, so der Neurowissenschaftler, könnten wir neue „Glückserschaltungen“ im Gehirn legen und dauerhaft verankern. Auf diese Art und Weise könnten auch Menschen, die zu Pessimismus und Schwermut neigen, lernen, mit bedrückenden Gefühlen besser klarzukommen, und zugleich Zuversicht und Lebenszufriedenheit gezielt stärken.

WIDERSTANDSFÄHIGE MENSCHEN

Auch wenn es schwerfällt, das zu akzeptieren, so ist es doch wahr: Die meisten Geschehnisse des Lebens unterliegen nicht unserer Kontrolle, >>

Denn neben der Fähigkeit, sich an positiven Gefühlen erfreuen zu können, gehe es entscheidend darum, sich für andere Menschen einzusetzen, einen Sinn im Leben zu finden, Lebensziele zu verwirklichen und gute Beziehungen zu führen. Das Glück basiere somit auf drei tragenden Säulen: positiven Gefühlen, Engagement und Sinn.

STÄNDIG AUF DER LAUER

Dass das mit den positiven Gefühlen gar nicht so einfach ist, belegen Forschungen aus der Neurowissenschaft. Offenbar verfügen wir Menschen über eine Art „katastrophisches Gehirn“. Es reagiere auf negative Ereignisse wie ein Magnet und auf positive wie eine

Teflonpfanne, erklärt der Neuropsychologe Rick Hanson anschaulich. Die Gründe hierfür sind in der frühen Menschheitsgeschichte zu finden, in der unsere Vorfahren beständig nach Gefahren Ausschau halten mussten, um zu überleben. Unser Gehirn tut dies heute noch und lässt dabei viele schöne Dinge des Lebens unbeachtet an sich abperlen. Im Leben der meisten nehmen negative Gedanken daher viel Raum ein. Kommen dann noch eine erbliche Disposition zum Pessimismus und negative Lebenserfahrungen hinzu, verschärft sich diese Tendenz.

Doch muss das so bleiben? Nein, versichert an dieser Stelle die kog-

>> und keine noch so gute Lebensstrategie kann uns vor Schicksalsschlägen bewahren. Ob wir angesichts dessen nun aber in Verzweiflung verfallen oder unsere Hoffnung bewahren wollen, das liegt ganz in unserer Hand. Wohlgemerkt: Es geht nicht darum, schmerzhaft Gefühle aus dem Leben zu verbannen. Gefühle sind wertvoll. Sie sind es, die unser Leben reich, intensiv und erfüllt machen. Und es sind häufig gerade die leidvollen Erfahrungen, die uns durchlässiger, weiser und menschlicher machen. Es ist daher durchaus angemessen, nach einem Verlust zu trauern, angesichts von Ungerechtigkeit wütend zu werden und auf bedrohliche Ereignisse mit Angst zu reagieren. Was widerstandsfähige Menschen jedoch gegenüber anderen auszeichnet, ist, dass sie sich von

„Lebenssinn ist das Dringendste, was ein Mensch braucht.“

Psychoanalytiker
Viktor Frankl

diesen Gefühlen nicht überwältigen und niederdrücken lassen, sondern dass sie Sorgen und Kümernissen umgehend positive Gefühle an die Seite stellen. Genau darin liegt für die amerikanische Psychologin Barbara Fredrickson das Geheimnis der seelischen Widerstandskraft. Wem es gelinge, so belegte sie in umfangreichen Studien, dreimal häufiger positive als

negative Gefühle zu erleben, der könne Schicksalsschläge leichter bewältigen und verhindern, dass das Leben in eine Abwärtsspirale gerät. Wenn wir also der Trauer um einen geliebten Menschen ein Gefühl der Dankbarkeit für das gemeinsam Erlebte, die Hoffnung auf eine gute Zukunft und die Selbstfürsorge für die Gegenwart an die Seite stellen, können wir dafür Sorge tragen, dass unsere Trauer sich nicht zu Verzweiflung oder Depression verhärtet.

DER WILLE ZUM SINN

Das höchste Glück, so betonte bereits Aristoteles, bestehe nicht vorrangig in angenehmen Gefühlen, sondern erwachse daraus, dass wir das Beste unseres Wesens zur Erfüllung bringen. Selbstverwirklichung nennen wir dies

Glücksübungen für jeden Tag



Freundlich sein als Glücksübung für jeden Tag: Spendieren Sie einer Kollegin doch einen Kaffee!

Wir können unseren privaten und beruflichen Alltag durch positive Interventionen spürbar und nachhaltig steigern. Die Psychologin und Vorsitzende des deutschsprachigen Dachverbands für Positive Psychologie, Daniela Blickhan, empfiehlt hierfür die folgenden Übungen aus ihrer Praxis und ihrem Buch „Positive Psychologie“. Weitere Informationen unter: www.positivepsychologie.eu

Ein positiver Tagesrückblick

Wir blicken in der Regel zu viel darauf, was in unserem Leben schiefgeht, und zu wenig darauf, was gut läuft. Schreiben Sie daher eine Woche lang jeden Abend drei positive Erfahrungen auf: „Was war heute schön?“ Und stellen Sie sich dann zu jeder die Frage: „Was habe ich dazu beigetragen?“ Studien belegen, dass dies depressive Tendenzen verringern und die Lebenszufriedenheit steigern kann.

Dankbarkeit empfinden

Nehmen Sie etwas zum Schreiben zur Hand und fragen Sie sich: „Wofür bin ich in meinem Leben dankbar?“ Nehmen Sie sich Zeit, um Alltägliches ebenso wie die größeren Themen Ihres Lebens – Gesundheit, vertrauensvolle Beziehungen, sichere Lebensumstände – zu reflektieren. Diese Übung ergänzt den positiven Tagesrückblick um den Aspekt der Dankbarkeit. Und das trägt maßgeblich zu Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden bei.

Freundlich sein

Finden Sie eine neue und vielleicht auch ungewöhnliche Möglichkeit, wie Sie heute nett zu jemandem sein können oder jemandem helfen können. Vielleicht helfen Sie an der Kasse einem anderen Kunden mit Kleingeld aus, erklären einem Kind Lernstoff oder spendieren einer Kollegin einen Kaffee. Beobachten Sie, wie sich Ihre Stimmung dadurch verändert. Die Pfadfinderweisheit „Jeden Tag eine gute Tat“ hält in der Tat psychisch gesund!

Die Philosophie des Glücks

Denken kann glücklich machen. Davon ist die Augsburger Philosophin und Theologin Katharina Ceming überzeugt. Im folgenden Text geht sie der Frage nach, wie ein gutes Leben gelingt und wie eine alltagstaugliche Philosophie darin unterstützen kann:

In der antiken Philosophie verband man die Vorstellung vom Glück, die „Eudaimonia“, weniger mit dem Gefühl, sondern vor allem mit dem Verstand. Etwas plakativ gesprochen könnten wir sagen: Der antike Mensch dachte sich glücklich. Natürlich erlebten die alten Griechen das Glück auch als ein positives Gefühl, doch sie reduzierten es nicht auf das Erleben dieses Gefühls. Denn ihrer Überzeugung nach machte einzig die richtige Einsicht den Menschen wahrhaft glücklich.

Aristoteles vertrat die Ansicht, dass das Glück erwerbbar sei, wenn der Mensch gemäß der Einsicht seiner Vernunft für die Gemeinschaft tätig sei und wenn er bereit sei, von anderen Menschen zu lernen, die gemäß der Tugend lebten. Tugenden sind für ihn Überzeugungen, die unser Handeln prägen und dafür sorgen, dass wir Glückseligkeit erleben. Tugendhaftes Handeln führt demnach zur Glückseligkeit, weil es den Richtlinien der Vernunft folgt.

Auch für Epikur, der das Glück des menschlichen Lebens im Vergnügen erblickte und hierfür oft und fälschlicherweise der Untugend der Wollust bezichtigt wurde, liegt das höchste Glück nicht in der sinnlichen Lust, sondern in der Seelenruhe. Wer eine heitere innere Gestimmtheit in sich trage, so der griechische Philosoph, könne auch mit der Unbill des Lebens weit besser umgehen. Denn sein Glück sei dann nicht von äußeren Faktoren, sondern von der inneren Gestimmtheit abhängig. In fast allen antiken Traditionen finden wir eine enge Verknüpfung von Glück und Vernunft. Der Stoiker Epiktet verwies auf einen wichtigen Aspekt: Mittels der Vernunft könnten wir unsere Vorstellungen und Überzeugungen einer kritischen Prüfung unterziehen. Epiktet zufolge seien es nicht die Dinge selbst, die uns glücklich oder unglücklich machten, sondern unsere Meinung über sie. „Wenn wir nun auf Hindernisse stoßen oder beunruhigt oder bekümmert sind, so wollen wir niemals einen andern anklagen, sondern uns selbst, das heißt: unsere eigenen Meinungen.“ Damit machte er deutlich, dass wir Menschen keine willenslosen Marionetten äußerer Einflüsse seien, sondern unsere Gedanken und damit unsere Handlungen gestalten und verändern könnten. Und genau das ist es, was über unser Glück oder unser Unglück entscheidet.

Mehr zu Katharina Ceming: www.quelle-des-guten-lebens.de



Philosophin Katharina Ceming hält es mit Epiktet. Er meinte, dass wir keine willenslosen Marionetten äußerer Einflüsse seien, sondern unsere Handlungen gestalten und verändern könnten.

im modernen Jargon. In der Hingabe an eine Aufgabe, der Begeisterung für eine Sache, dem Engagement für andere Menschen erfahren wir uns als lebendig und verbunden. Es erfüllt uns, wenn wir Fertigkeiten und Talente in die Welt einbringen können und ganz in dem aufgehen, was wir tun. Ein glückliches Leben ist somit immer auch ein tätiges, ein engagiertes Leben. Und das führt in ein sinnerfülltes Leben. „Lebenssinn ist das Dringendste, was ein Mensch braucht“, schrieb der österreichische Psychoanalytiker Viktor Frankl. „Erst im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person wird der Mensch ganz Mensch und verwirklicht sich selbst.“

Auch wenn ein sinnvolles Leben nicht notwendigerweise ein angenehmes Leben ist, so wird es, selbst wenn es entbehrensreich und anstrengend ist, doch als geglückt und damit als beglückend empfunden. Wir erleben uns als MitgestalterInnen der Welt. Das verleiht uns den Mut, sinnvolles Handeln über die eigene Befindlichkeit zu stellen, Verzicht für etwas oder jemanden zu leisten und selbst Lebenskrisen noch einen Sinn abzuringen. Genau darin erblickte der Schoah-Überlebende Frankl die letztendliche Freiheit des Menschen: Auch wenn wir die Situation selbst nicht mehr ändern können, so bleibt uns doch immer die Wahl, wie wir uns ihr gegenüber verhalten wollen und mit welcher Haltung wir dem Schicksal begegnen.

DAS GLÜCKSELIXIER LIEBE

Auch der junge Goethe wusste um das Glückselixier par excellence: die Liebe. Nichts trägt mehr zur Lebenszufriedenheit bei als geglückte Beziehungen, gute Freundschaften, harmonische Familienbande. Bestätigt wurde dies von GlücksforscherInnen aus 50 Ländern im „World Book of Happiness“. Liebevollen Beziehungen gelten weltweit als der Garant für ein glückliches und >>



>> zufriedenes Leben. Keine andere Handlung trägt mehr zur Steigerung des Wohlbefindens bei als Freundlichkeit untereinander und Fürsorge füreinander. „Unsere Mitmenschen sind das beste Gegenmittel gegen die Betrübnisse des Lebens, und sie sind die verlässlichste aller Aufmunterungen“, bestätigt Martin Seligman. Weshalb das so ist? Wir erhalten Kraft, wenn wir anderen Kraft geben. Und es macht uns glücklich, wenn wir das Glück anderer Menschen fördern. Der große Humanist Albert Schweitzer

wusste daher: „Das Glück ist das Einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.“ Sind wir vielleicht sogar bessere Menschen, wenn wir glücklich sind? Die eigenen Erfahrungen legen dies nahe: Denn wenn es uns gut geht, begegnen wir anderen Menschen weitaus freundlicher, großzügiger und aufgeschlossener als an Tagen, an denen unser Stimmungsbarometer im Keller ist. Wenn es uns gut geht, sind wir auch eher bereit, Fremden unsere Hilfe anzubieten, während wir ihnen an schlechten Tagen eher misstrau-

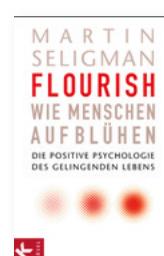
isch gegenüberstehen. Eine positive Lebenseinstellung, so bestätigten die Forschungen der amerikanischen Psychologin Alice Isen, trägt zum Gemeinwohl bei. Familie, FreundInnen, Bekannte und das ganze Umfeld profitieren davon. Und da das Glück ausstrahlt und sich überträgt und vermehrt, je mehr wir es teilen, kann es ganze Gemeinschaften und damit auch die Gesellschaft verändern. Was die Welt also heute dringender denn je braucht, sind glückliche Menschen! ❖



Barbara L. Fredrickson:
Die Macht der guten Gefühle.
Campus Verlag,
24,99 Euro



Sonja Lyubomirsky:
Glücklich sein.
Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu sein.
Campus Verlag,
19,90 Euro



Martin Seligman:
Flourish. Wie Menschen aufblühen.
Kösel Verlag,
24,99 Euro

Weg frei für einen glücklicheren Lebens- abschnitt!

Die klinische Psychologin und Leiterin des Instituts für Psychosomatik und Verhaltenstherapie in Graz, Liselotte Kogler, erklärt, wie wir mit negativen Gedanken und Handlungsmustern umgehen können.

Was ist die grundlegende Erkenntnis der kognitiven Verhaltenstherapie?

Liselotte Kogler: Gedanken und Gefühle steuern den Menschen in all seinen Aktivitäten. Wo wir hindenken, dorthin gehen wir. Und unsere Gefühle sagen uns, wo wir hindenken möchten. Die kognitive Therapie greift in diese enge Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten ein. Denn nicht was von außen auf uns einwirkt, bestimmt unser Verhalten, sondern unsere Gefühle und Verhaltensweisen werden davon bestimmt, wie wir die Welt interpretieren und welche Lebenserfahrungen wir gemacht haben. So mag für den einen der Wald ein Hort von Glück sein, einem anderen macht derselbe Wald Angst. Den Wald kann man ohne psychische Schäden meiden, aber bei Ängsten vor anderen Menschen oder bei Depressionen funktioniert diese Vermeidung nicht. In der Verhaltenstherapie wird diese Angst neu bewertet. Gleichzeitig wird geübt, sich beim Auftreten der Angst zu entspannen. Schließlich gehen die Therapeuten mit den PatientInnen in die angstmachende Situation. Die PatientInnen erleben, dass sie die Situation



„Wo wir hindenken, dorthin gehen wir auch“, weiß Verhaltenstherapeutin Liselotte Kogler.

bestehen, und können nun die alten Angstgedanken hinter sich lassen.

Weshalb nehmen Erfahrungen aus der Kindheit später im Leben noch Einfluss auf unsere Fähigkeit, ein glückliches Leben zu führen?

Erfahrungen der Kindheit können zu einem glücklichen Leben führen und ebenso auch Probleme bewirken. Wird ein Kind zum Beispiel von den Eltern nur dann belohnt, wenn es etwas „geleistet“ hat, und bekommt ansonsten wenig emotionale Zuwendung, wird es als Erwachsener automatisch eine besondere Leistung anstreben, um – endlich (!) – die ersehnte Zuwendung zu erhalten.

Viele Kinder werden von Gleichaltrigen verspottet. Manche lernen mit solch abwertenden Situationen umzugehen, manche aber nicht. So kann sich ein Gefühl von Minderwertigkeit und Zukunftslosigkeit herausbilden („Alle sind besser als ich“).

Die kognitive Verhaltenstherapie spricht von klassischen Denkfehlern, mit denen wir uns Fallgruben auf dem Weg zum Glück graben. Was verstehen Sie darunter?

Es gibt mehrere Dutzend von diesen gedanklichen Verzerrungen. So besteht für Menschen mit einem „Alles-oder-nichts-Denken“ die Welt nur in Schwarz-Weiß-Kategorien. Sobald ihre Leistung nicht perfekt ist, fühlen sie sich als totale Versager.

Die „selbsterfüllende Prophezeiung“ kennen viele. Sie erwarten, dass die Dinge sich ungünstig entwickeln, und sind überzeugt, dass ihre negative Vorhersage eine Tatsache ist. Manche neigen zur „übertriebenen Verallgemeinerung“. Sie sehen ein einzelnes negatives Ereignis als Modell einer unendlichen Serie von Niederlagen. „Etikettierungen“ sind übertriebene Formen der Verallgemeinerung. Wenn das Verhalten eines anderen Anstoß erregt, gibt man ihm ein negatives Etikett: „Vollidiot!“ Ein anderer Mensch wird mit einer emotional aufgeladenen Sprache beschrieben – was wir heute im Internet häufig finden.

Was sind hilfreiche Strategien für den Alltag, um negative Gedanken- und Handlungsmuster aufzulösen?

Wir spüren mit den PatientInnen ihre belastenden Gedanken auf. Diese schriftlich festzuhalten hilft, um sie hinterfragen zu können. Daraus erarbeiten wir alternative Sichtweisen, die zu passenderen Gefühlen führen. Diese sind verbunden mit neuen körperlichen Empfindungen und Bewertungen.

Mit Übungen in der Therapie und zu Hause werden die neuen Situationen erprobt. Wenn die PatientInnen die Neubewertung und das neue Handeln als positiv empfinden, ist der Weg frei für einen glücklicheren Lebensabschnitt. ❖