

ANGELIKA ROHWETTER

WECK DEN OPTIMISTEN IN DIR!

Den Schwarzmaler im Hirn überlisten
und endlich glücklich werden



G|U



So kam es zu diesem Buch	6
Wie Sie dieses Buch nutzen können	8

EINLEITUNG: VOM SEGEN DES UNGLÜCKS 9

Woher Angst und Wut kommen, welche Funktionen sie in der Entwicklungsgeschichte des Menschen einst hatten und wozu sie in unserem heutigen Leben nützlich sein können	
Das Gehirn und wie es für uns sorgt	10
Vielschichtig: vom Aufbau des menschlichen Gehirns	
So tickt das Fühl- und Denkgorgan	12
Tief in uns lauert der Säbelzahn timer	14
Das Gehirn: flexibel, leistungsfähig ... rückständig	
Warum wir manchmal das Unglück lieben	15
Was tun für ein glücklicheres Leben?	16
Wann braucht man eine Therapie?	18
Die Versöhnung mit dem Säbelzahn timer	20
Warum wir es uns gut gehen lassen sollten – und können	
Was spricht dagegen, glücklich(er) zu sein?	21
Entscheiden Sie sich für das Glück!	24
Den Schmerz anerkennen – und zurücklassen	24
Krisenbewältigung: wichtige Übungen zur Selbsthilfe	28
Sofortmaßnahmen gegen Ärger, Trauer, Unbehagen	
Exkurs: Mut zur Selbstwirksamkeit	34

ALLES EINE FRAGE DER FANTASIE 35

Natürlich gibt es im Leben echtes Unglück. Aber manche Tragödie denkt sich unser Gehirn nur aus – blitzschnell, in leuchtenden Farben, in perfektem 3D. Und völlig daneben.	
David und das Geheimnis der bunten Punkte	36
Wo wir nichts sehen, da ist manchmal wirklich nichts	
Exkurs: das Gehirn und der Wunderblock	38
Die Fantasie nutzbar machen	39
Fragen ist die halbe Antwort	41

Die Brille: Augenglas in Affenhand	43
Im Nu machen wir aus einem Missgeschick eine Katastrophe	
Ach du Schreck: Etwas Unbekanntes!	45
Helle Blitze, schwarze Gedanken: das Klostersgespenst	50
Wie wir uns Dinge erklären, die wir nicht verstehen	
Deutungshoheit im Arbeitshirn	51
Beruhigung und Trost von innen heraus	54
Nicht im Hier und Jetzt – so laden wir das Unglück ein	57
Wie wir uns unbemerkt aus der Gegenwart entfernen	
Im Kopf: die wilde Affenhorde	59
Exkurs: über die Achtsamkeit	60
Horror: Ihr Kind hat einen Unfall	67
Wie unsere Fantasie alles viel schlimmer macht, als es ist	
Hormone festigen Beziehungen	68

DAS ÜBERSEHENE GLÜCK 71

Wir erkennen oft nicht die Geschenke des Lebens. Aber manchmal ist Gold, was glänzt.	
Tiger, mach dich rar, wenn ich dich suche	72
Fällt uns die Freude in den Schoß, werten wir sie ab	
Enttäuschung, Frust, Ernüchterung	74
Vorfreude ist die schönste Freude	75
Wehe, wenn das Dopamin verfliegt	76
Schulfreunde im Clinch: Wer spielt mit Lukas?	81
Warum wir uns im Unglück am sichersten fühlen	
Das Schlechte wiegt schwerer	82
Negatives bringt Aufmerksamkeit ein	83
Selbstüberlistung per Wackelkontakt	87
Wie wir uns durch Altruismus unglücklich machen	
Nutzen Sie sich selbst aus?	88
Immer gern? Auch mal nein!	89
Das Leben im Rückspiegel: Was hat gefehlt?	93
Vor lauter Defiziten übersehen wir das vorhandene Gute	
Die Vergangenheit ist nicht vorbei	95

PECH, UNGLÜCK UND TRAGÖDIEN 101

Manchen Problemen können wir nicht aus dem Weg gehen.
Aber wir können uns immer helfen und helfen lassen.

Was tun, wenn der Tiger wirklich zubeißt?	102
Pechsträhne selbst gedreht: Ein Unglück kommt selten allein	
Distanz gewinnen, die Eigendynamik durchbrechen	103
Als Erwachsener handeln	106
Das schöne Fest und die Tränen des Pandas	109
Der Mensch braucht Pausen – auch vom Unglück	
Trauer braucht vor allem Zeit	110
Das Leiden unterbrechen	111
Haare, keine Haare, »schönes Haare«	118
Wie wir uns im Unglück selbst noch unglücklicher machen	
Vom Umgang mit Schicksalsschlägen	120

VOM ÄRGERNIS RUCK, ZUCK ZUM PROBLEM 127

Aufgrund von altem Unglück machen wir uns das Leben schwer.
Es belastet uns und kehrt als Wut oder Trauer verkleidet zurück.

Ballast im Kopfkino: lauter alte Filme	128
Das Böse von früher hält uns fest – wenn wir es zulassen	
Wir traumatisieren uns selbst	130
Lassen Sie die Wunden der Seele heilen	131
Exkurs: Gefühle und Körper	138
Das Ferienhaus: Luftschloss mit Heizung	140
Wut macht manchmal blind – und ist von gestern	
Kleiner Auslöser, große Wirkung	142
Der Klügere gibt acht: Deeskalation	145
Konkret bleiben, nicht pauschalisieren	148
Der Jongleur: Schwerkraft kontra Leichtigkeit	150
Wie wir mit Blamagen liebevoll umgehen können	
Schämen ist (nicht mehr) lebenswichtig	151
Ernstfälle: wenn wirklich etwas passiert	154
Souverän umgehen mit Fehlern und Peinlichkeiten	158

Wünsch dir was – für dein einziges Leben	160
Wie Verbote aus der Vergangenheit unser Leben einengen	
Alte Prägungen: mit Worten – und ohne	162
Ohne Wünsche keine Erfüllung	163
»Liebe dein Leben und dich selbst!«	168
Freude und Dankbarkeit	169
Anstelle eines Nachworts	171
Dialog von Amygdala und präfrontalem Cortex in der rechten Gehirnhälfte	
Service	173
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	173
Impressum	176



DIE GU-QUALITÄTS-GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder einem ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG. Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Wie Sie dieses Buch nutzen können

Als praktische Anwendungsfälle aus dem Leben erzähle ich Ihnen eine Reihe wahrer Erlebnisse und Geschichten, die ich von anderen, meist von Patienten, gehört oder selbst erlebt habe. An passender Stelle finden Sie für die jeweilige Situation hilfreiche **Tipps**. Diese Ratschläge können Sie auf viele Lebenslagen anwenden.

Zusätzlich finden Sie viele **Übungen**. Unter dem jeweiligen Titel steht eine Charakterisierung in Stichworten. Manche Übungen sind für den Notfall gedacht; sie brauchen oft nicht viel Zeit, sind meist leicht zu erlernen und wirken bei akuten Konflikten und Krisen. Es ist gut, zwei oder drei davon als festes Repertoire parat zu haben. Andere Übungen sind zwar schnell zu erlernen, sollten aber geübt werden, bevor Sie sie im Ernstfall einsetzen. Sie wirken gut im Umgang mit den Tücken des Alltags und stärken Ihre Selbstsicherheit. Manche Übungen erfordern einige Wiederholungen, sind dann aber sehr wirksam. Sie werden sogar in der Traumatherapie eingesetzt. Bei regelmäßigem Üben können Sie damit auf Dauer Ihre Stimmung stabilisieren.

Benutzen Sie dieses Buch, ganz wie es Ihnen am meisten Freude macht. Sie können alle Übungen durcharbeiten, ein- oder mehrmals. Sie können sich eine gerade passende Übung aussuchen oder Sie führen gar keine Übung aus, sondern amüsieren sich über die eine oder andere Geschichte, in der Sie sich wiedererkennen. Das kann Sie schon erleichtern und von dem Gedanken befreien, dass nur Sie so merkwürdiges Zeug denken oder tun.

Mein persönliches Repertoire, meine »innere Notfallapotheke«, enthält eine »Realitätsprüfung« (siehe ab Seite 48), in der ich mir die reale Situation vergegenwärtige. Außerdem umfasst sie Atemübungen (Seite 31) und die Übung »Innere Sicherheit« (ab Seite 46). Diese versetzt mich innerlich an meinen Lieblingsplatz. Je deutlicher das Bild wird, umso mehr Ruhe kehrt in mich ein.

EINLEITUNG: VOM SEGEN DES UNGLÜCKS

Wozu die Angst? Woher die Wut? Hier erfahren Sie, woher diese unangenehmen Gefühle kommen, welche Funktionen sie in der Entwicklungsgeschichte des Menschen einst hatten und wozu sie in unserem heutigen Leben nützlich sein können. Und dann werden wir darangehen, sie besser in den Griff zu bekommen...



DAS GEHIRN UND WIE ES FÜR UNS SORGT

Vielschichtig: vom Aufbau des menschlichen Gehirns

Wir kennen auf Erden kaum etwas Großartigeres als unser eigenes Gehirn. Es hat sich in Jahrmillionen entwickelt; manche seiner Teile sind nach uraltem Plan gebaut. Über diesen langen Schatten können wir nur schwer springen.

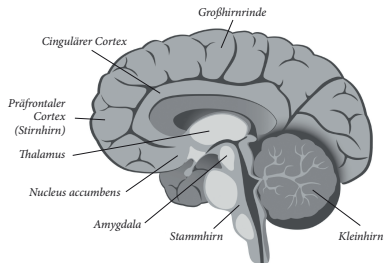
Die **Amygdala** (siehe Abbildung gegenüber) ist ein Teil unseres älteren Säugetierhirns und für Angst und Flucht zuständig. Man könnte ihr geradezu eine angstgesteuerte Feindseligkeit nachsagen. Sie ist der Teil des Gehirns, in dem die meisten jener Gefühle ihren Ursprung haben, die wir als negativ empfinden, weil sie unangenehm sind. Ich spreche von Angst und Wut sowie ihren zahlreichen Variationen und Mischformen. Die Amygdala bildet zusammen mit dem **Nucleus accumbens** das limbische System. Der Nucleus accumbens ist das Belohnungszentrum, das die meisten subjektiv angenehmen, positiven Gefühle erzeugt.

Um zu verhindern, dass die ängstliche Amygdala die Alleinherrschaft über unser Gehirn an sich reißt, ist es wichtig, durch

gute Erfahrungen – und Erinnerungen an gute Erfahrungen – die Frontallappen zu stärken. Dort sitzt nämlich unser persönliches Denken. Der **cinguläre Cortex** hat mit Emotionalität, Lernen und sozialen Beziehungen zu tun. Er tritt dann in Aktion, wenn wir die Flexibilität und Lernfähigkeit unseres Gehirns nutzen wollen. Ein aktiver Frontallappen reduziert unsere Ängstlichkeit und bewirkt Gelassenheit. Wir können diesen Effekt durch positive Bilder erreichen, die uns bald zufriedener machen.

Die Zeichnung unten stellt unser Gehirn in stark vereinfachter Form dar. Um nicht zu sehr ins Detail zu gehen, betrachten wir nur die drei wesentlichen Bestandteile:

1. Den entwicklungsgeschichtlich ältesten Teil des Gehirns nennen wir **Stammhirn** oder **Reptilienhirn**. Wie schon der Name andeutet, sichert es unser nacktes Überleben. Im Ruhemodus sorgt es für so zentrale unwillkürliche Funktionen wie Atmung und Herzrhythmus, Hunger und damit Nahrungsaufnahme, für Verdauung, Bewegung und Fortpflanzung. Wird das Stammhirn aufgeregt, organisiert es auch unsere Notmaßnahmen, nämlich Flucht, Angriff oder Tötstellen.



TIPP IN AKTION TRETEN

Zu den konkreten Hilfsmitteln, mit denen Sie sich retten können, wenn Sie sich traurig, schlecht gelaunt, ängstlich oder vom allgemeinen Weltschmerz übermannt fühlen, gehört auch eine Liste handfester Dinge, die Sie gegebenenfalls unternehmen können. Denken Sie an ganz normale Aktivitäten wie

- eine Freundin anrufen,
- ein Bild malen,
- ein luxuriöses Duftbad nehmen,
- ins Kino gehen und beim Film eine Portion Popcorn essen,
- spazierengehen,
- joggen,
- seilspringen,
- tanzen,
- Rasen mähen...

Ob Sie solche Betätigungen stupide oder meditativ nennen beziehungsweise derartigen Zeitvertreib als leicht oder amüsant erleben – immerhin findet all das in der Gegenwart statt. Worum auch immer es bei Ihnen geht, reale Aktivitäten trennen Sie von der belastenden Vergangenheit und der bedrohlichen Zukunft. Es geht hier darum, Ihr Gehirn abzulenken, damit es die Produktion der Stresshormone Cortisol und Adrenalin herunterregeln kann. Wenn Sie ein bisschen geübt sind, lassen sich die Probleme, soweit sie nicht existenziell sind – und das sind sie selten –, tatsächlich für eine Weile vergessen.

**Beruhigung**

- Für Notfälle
- Lernübung, braucht etwas Routine
- Lenkt die Aufmerksamkeit auf den Körper

Wenn alles wieder einmal schrecklich und sinnlos ist, können wir unser Gehirn am besten in den Ruhemodus bringen, indem wir unseren Körper verstärkt wahrnehmen: Stellen Sie sich mit beiden Füßen fest auf den Boden, machen Sie die Augen auf und sehen Sie ein konkretes Objekt an. Atmen Sie dabei tief aus.

Die Freude des Tages sammeln

- Einsteigerübung
- Lenkt den Blick auf die kleinen Schönheiten
- Beschäftigt Sie spielerisch



Sie haben eine Handvoll Trockenbohnen, kleine Kiesel, Murmeln oder Ähnliches in der rechten Hosentasche. Damit zählen Sie die schönen Momente des Tages ab. Jedes Mal wenn Sie sich über irgendetwas freuen, lassen Sie eine Bohne von der rechten in die linke Tasche wandern. Nicht vergessen! Das fordert Sie laufend dazu auf, »trotz allem« das Schöne zur Kenntnis zu nehmen und sogar danach zu suchen, statt es achtlos zu übergehen.

Freuen können Sie sich über vieles, wenn Sie die Welt nur mit offenen Sinnen an sich herankommen lassen: Blumen, Kinderlachen, Vogelgesang, freundliche Blicke, Sonnenschein, malerische Wolken, einen warmen Schal, eine gefundene Münze ... So werden Sie mitunter gleich mehrere Bohnen in die linke Tasche verlagern. Abends zählen Sie dann die Bohnen und erinnern sich an alle schönen Einzelheiten. Sie können auch im Wettbewerb mit Freundin, Partner oder Kindern sammeln und einander die schönsten Ereignisse erzählen.

Diese Übung zählt zu meinen Favoriten. Eine Freundin hat mir dafür sogar ein Stoffsäckchen genäht und mit schwarzen Bohnen gefüllt. Aber am meisten hat mich dies gefreut: Ich erklärte meinem Sohn die Regeln. Da fragte er: »Reichen die Bohnen denn für dich?«

**Das Schicksal hat nichts so schlimm gemacht,
dass nicht irgendwo auch Freuden
das Leid milderten.** Ovid (* 43 v. Chr., † um 17 n. Chr.)

Es gibt also zweierlei Arten, wie uns das Wünschen unglücklich machen kann: Entweder ist es in unserem Leben generell verboten oder wir erfüllen uns die falschen Wünsche, weil wir nie gelernt haben, die Stimme unserer Sehnsucht zu hören.



Verborgene Wünsche erkennen

- Fordert Einsicht und Selbstkritik
- Kostet etwas Zeit
- Entlarvt kurzsichtige Begehrlichkeiten

Machen Sie eine Liste von allem, was Sie sich wünschen – ganz unzensuriert. Sie brauchen sie ja niemandem zu zeigen. Schreiben Sie hinter jeden Wunsch, was Sie sich davon versprechen, dass er sich erfüllt – zum Beispiel wie in der folgenden Tabelle.

Ihr Wunsch ...	... und sein eigentliches Ziel
Eine Weltreise	Dann habe ich etwas Tolles zu erzählen.
Ein rotes Kleid	Dann werde ich mich schön und autonom fühlen – wie die Frau in dem gleichnamigen Buch.
Eine teure Hautcreme	Ich werde mich mehr um mich selbst kümmern.
...	...

Nehmen Sie sich reichlich Zeit für die zweite Spalte. Sie werden feststellen, dass sich hinter einem Wunsch oft ein anderer, größerer versteckt, der bestehen bleiben wird, wenn Sie sich den kleinen konkreten Wunsch erfüllt haben. Der Text in der zweiten Spalte macht Ihnen deutlich, was Ihr eigentlicher Wunsch ist und warum Sie sich manchmal mit Ihrem Leben so unzufrieden fühlen. Um bei dem Beispiel zu bleiben: Der Wunsch nach der Creme verbirgt den tieferen Wunsch nach mehr Zeit für sich selbst.

Versteckte Wünsche führen sehr häufig zu überflüssigen »Frustkäufen«, also sinnlosem Konsum. Wir erhoffen uns etwas von der neuen Bluse, das sich nicht erfüllt; also versuchen wir es eben mit Schuhen ... Diese Form von Ersatzbefriedigung macht uns natürlich nicht etwa glücklich, sondern immer noch ärmer und unglücklicher. Ihre Tabelle aus der vorigen Übung ist die Grundlage für die nächste. Nehmen Sie sich etwas Zeit dafür.

Wünsche: die Erfüllung anpeilen

- Übung für Köanner
- Sorgt für mehr Realismus
- Zeigt zielführende Aktivitäten auf



Markieren Sie in Ihrer Wunschtabelle die Punkte, die Sie für Ihre großen Sehnsuchtswünsche halten, zum Beispiel mit einem Sternchen. Es wird oft in der zweiten Spalte stehen, nämlich bei den eigentlichen Zielen. Legen Sie nun eine neue Tabelle an: Links stehen Ihre großen Wünsche. Rechts schreiben Sie dazu, was zu ihrer Erfüllung führen könnte.

Ihr eigentliches Ziel ...	... und der Weg dorthin
Eine Fernreise	Ich eröffne ein Sparbuch. Ich nehme mir Zeit für einen Besuch im Reisebüro. Ich mache eine Liste aller Orte, die ich sehen möchte. Ich informiere mich über Wohnungstauschbörsen.
Ich möchte mich schöner fühlen, weil ich dann sicherer auftreten kann.	Ich sortiere meinen Kleiderschrank, buche eine Behandlung bei der Kosmetikerin, belege einen Tanzkurs...
Ich wünsche mir mehr Zeit für mich selbst.	Für jeden Montag um 19 Uhr schreibe ich »ICH« als Termin in meinen Kalender. Ich meditiere zweimal am Tag zehn Minuten.
...	...

DEN MIESMACHER IM GEHIRN ÜBERLISTEN



Die **moderne Gehirnforschung** zeigt: Im Unglück fühlt sich unser Gehirn zu Hause. Wenn es gilt, Probleme zu wälzen, eigene Unzulänglichkeiten zu entdecken oder Katastrophen heraufzubeschwören, läuft es zur Höchstform auf. Wenn hingegen etwas Positives passiert, nimmt das unser Gehirn kaum wahr oder reagiert mit Skepsis.

Was in der Evolution der Menschheit einmal nützlich war, darauf könnten wir heute getrost verzichten. **Doch wie entkommt man dem eigenen Gehirn?**

Psychotherapeutin Angelika Rohwetter erklärt mithilfe der Gehirnforschung, warum wir Menschen zum Schwarzmalen neigen. Und sie zeigt auf Basis ihrer praktischen Erfahrungen, **wie wir den störenden Miesmacher-Mechanismen in unserem Kopf mit kleinen Tricks und wirkungsvollen Strategien beikommen.** Handfeste, alltagstaugliche Übungen helfen dabei, negative Gedankenmuster zu unterbrechen und in Zukunft das Glas halb voll statt halb leer zu sehen.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-3321-2



9 783833 833212

€14,99 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de

G|U