



Wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal, wie es dir gerade geht!

Wenn du so durch den Tag gehst gibt es viele Dinge, die dir deine Energie rauben können, so dass du dich **schlecht** fühlst.

Vielleicht nervt dich dein Boss bei der Arbeit, dein Partner oder deine Kinder am Feierabend, eine Auseinandersetzung mit einem Freund, der Verkehr, das Wetter, Lärm, schlechte Neuigkeiten ... oder du bist einfach nur müde und kaputt, weil dir alles zuviel wird.

Wenn du dich **gut** fühlst hast du aber mehr Energie und Selbstvertrauen, bist kreativer und produktiver, kannst besser kommunizieren, bist ausgeglichener und sicherer und wirst mit allem viel besser fertig.

Es gibt viele Möglichkeiten, deine Stimmung und Ausstrahlung schnell und effektiv zu verbessern; du kannst gerne mehr als 10 Minuten darauf verwenden, aber ich habe 8 Methoden entdeckt, mit denen das sogar noch schneller geht und die trotzdem **spürbare Ergebnisse** zeigen.

Wenn dir meine Methoden gefallen und du sie mal ausprobierst willst du vielleicht einige davon - *oder auch alle* - in deinen Tagesablauf einbauen. Es ist wirklich **ganz einfach** und du wirst sehr schnell merken, dass du plötzlich **mehr Energie** hast, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden.

1. SINGEN

Singen ist einer der schnellsten und einfachsten Methoden, deine Stimmung zu verbessern. Es ist wirklich schwierig, traurig oder niedergeschlagen zu sein, während du singst.

Versuchs mal. Fang mit ein bisschen Summen an; dann ein Lied mit Text, la-la-la tuts auch; wenn du soweit bist sing aus vollem Hals, als wenn du mit einer Rockband auf der Bühne stehst – möglichst an einem Ort, wo dich keiner hören kann, wenn du eher schüchtern bist (so wie ich).

Wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal wie es dir gerade geht

Leite dieses Dokument gerne an Freunde und Bekannte weiter!

Spaß macht auch, für eine bekannte Melodie einen neuen Text zu erfinden; steigere dich da so richtig rein, greif dir irgendwas als Mikrofon, wilde Bühnengestik ist ganz in Ordnung.

Meine Frau singt eigentlich fast immer mit, wenn sie Musik im Radio hört und ist dann nie schlechter Laune; das geht sogar soweit, dass sie irgendwelche blöden Jingles aus der Werbung oder andere Ohrwürmer mitsingt ... meistens ganz unbewusst, bis ich sie angrinse.

Gute Laune und Singen gehen Hand in Hand, das Eine bedingt fast das Andere; man kann sogar eine ruhige Melodie wie ‚Amazing Grace‘ singen, wenn man traurig ist - und dann geht es dir ganz schnell besser.

2. BEWEGE DICH

Wenn du deinen Körper bewegst bringst du damit auch deine geistige Energie in Schwung, deine schlechte Laune kann nicht steckenbleiben. Bewegung kann man sich auf viele verschiedene Arten verschaffen.

Tanzen geht gut, zur Musik im Radio und/oder zu deinem eigenen Gesang. Alleine oder mit einem Partner, schnell oder langsam – je nach Situation. Wenn du nicht viel Platz oder Mut hast, einfach den Körper mit der Musik mitschwingen ... irgendeinen körperlichen Rhythmus ausführen.

Wie die meisten Männer tanze ich nicht so gerne, also mache ich dann etwas Sportliches oder Nützliches, wie Rasen mähen. Ich gehe z.B. jeden Tag für mindestens eine halbe Stunde spazieren; bei schönem Wetter steige ich aufs Fahrrad; ein paar Kniebeugen helfen auch, oder ich laufe ein paar Treppen hoch und runter; wenn du irgendwelche Sportgeräte hast – *Hanteln oder einen Ball vielleicht* - wird alles noch einfacher; Yoga oder Tai Chi haben zusätzlich sogar noch eine Meditations-Komponente.

Körperliche Bewegung erdet dich, verbindet dich mit deinen Wurzeln, die bei zuviel geistiger Tätigkeit leicht in Vergessenheit geraten. Wir sind geistige Wesen in einem physischen Körper und dürfen ihn nicht vernachlässigen, damit er hier auf der Erde unserem Wesen zuverlässig dienen kann.

Bewege dich so, dass du deine Muskeln spürst; das spült dein System durch, säubert es und macht sogar Spaß. Bewegung nimmt dir keine Energie weg, sondern gibt dir mehr davon.

Wenn wir traurig, mutlos oder niedergeschlagen sind ist unser erster Impuls meist, nur rumzuhängen oder uns vor dem Fernseher auf die Couch zu lümmeln; manche bleiben gleich im Bett. Genau das Gegenteil hilft dir buchstäblich auf die Beine!

Wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal wie es dir gerade geht

Leite dieses Dokument gerne an Freunde und Bekannte weiter!

3. LACHEN

Nicht ohne Grund sagt man: *„Lachen ist die beste Medizin“*. Humor macht dich fröhlich. Wenn das Leben dich mal kräftig mitgenommen hat und du dich so richtig matschig und kaputt fühlst finde etwas, worüber du lachen kannst. Suche den Humor in deiner Situation.

Stell dir vor, dein Leben ist eine Komödie im Theater und die Zuschauer lachen über deine missliche Lage. Lerne über dich selbst zu lachen und das Leben nicht so ernst zu nehmen.

Mir selbst ist das nie leicht gefallen und ich habe immer noch Probleme damit, aber ich übe fleißig. Neulich zum Beispiel ging ich auf dem Bürgersteig mit meiner Frau, frisch geputzten Schuhen und in einer neuen Hose in die Altstadt; gegen Ende des Winters war alles noch matschig und nass; der Verkehr floß langsam, aber plötzlich brettert ein Kleinlastwagen durch eine Pfütze auf der Fahrbahn neben mir ... und saut mich total ein.

Über so was kann ich überhaupt nicht lachen, aber was soll ich machen? Mich ärgern und mir den ganzen Tag auch noch versauen?

Wenn du nicht über dich selbst lachen kannst finde etwas anderes, worüber du lachen kannst. Sieh dir einen komischen Film an, lies ein lustiges Buch oder zieh eine Fratze vor dem Spiegel; von mir aus steck dir zwei Finger in die Nase und rufe einen Freund an, der viele Witze kennt.

Deprimierte Menschen sieht man nur selten lachen; und lachende Menschen sind fast nie deprimiert oder fühlen sich schlecht.

4. MEDITIEREN

Genauso wie der Körper im Rhythmus zwischen Ruhe und Bewegung lebt sollte es auch der Geist tun; geistig zu ruhen fällt dem Menschen besonders schwer, weil wir unsere Gedanken kaum noch abschalten können.

Auch ich habe immer noch große Schwierigkeiten damit; seit Jahrzehnten lese ich von den Vorzügen der Meditation, aber dauernd habe ich diesen inneren Drang, etwas Nützliches oder Produktives tun zu müssen. Ewig kreisen die Gedanken um das Tagesprogramm.

Dabei kann man nichts Nützlicheres tun als ruhig in sich zu gehen; das verbindet den Körper nämlich wieder mit deinem Selbst und bringt Ergebnisse hervor, die durch körperliche oder geistige Aktivität alleine undenkbar wären. Das Ganze ist viel mehr als die Summe seiner Teile.

Wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal wie es dir gerade geht

Leite dieses Dokument gerne an Freunde und Bekannte weiter!

Setze oder lege dich bequem hin; wenn du willst mach etwas leise und ruhige Musik oder Kerzen an; schaffe dir bewusst einen Freiraum für deine Meditation.

Zu Anfang konzentriere dich auf deinen Atem, er soll ruhig und normal ablaufen; ein paar tiefe Atemzüge wirken reinigend; wenn du still dasitzt werden Gedanken auftauchen – lass sie kommen ... und dann einfach gehen.

Entweder du machst so weiter und denkst so viel wie möglich an gar nichts, oder du machst geistig einen Spaziergang und denkst an schöne Orte, Situationen oder Ereignisse; gehe mental auf eine schöne Wiese oder an den Strand, genieße den Sonnenschein und sieh dich um, ob Tiere da sind oder jemand, der mit dir sprechen will; rede mit ihnen und finde heraus, was sie dir mitteilen möchten.

Wenn du fertig bist kehre in dein Tagesbewusstsein zurück. Du kannst deine Meditation gestalten wie du willst, es gibt auch geführte Meditationen auf CD oder anderen Tonträgern; alles ist möglich im Geiste: reise in eine alte Zivilisation, stelle dich auf einen Berggipfel, fliege durch die Wolken oder auf einen anderen Stern.

Am besten machst du jeden Tag so eine Meditation, morgens, abends oder wann immer es passt – besonders, wenn es dir mal nicht so gut geht; und wenn du manchmal dabei einschläfst ist das auch OK.

5. SEI DANKBAR FÜR DAS, WAS DU HAST

Dankbarkeit ist einer der besten Gemütszustände überhaupt, die du erreichen kannst; wenn es dir nicht gut geht finde etwas, für das du dankbar bist und innerhalb von Sekunden geht es dir besser.

Egal was in deinem Leben passiert ... du kannst immer etwas finden, für das du dankbar sein kannst; und jede Situation selbst – *und sei sie noch so schrecklich* – hat auch immer eine positive Seite, auch wenn du sie im Moment noch nicht erkennst.

Am besten schreibt man auf, für was man dankbar ist – aber dazu komme ich gleich; nur an etwas dankbar zu denken hilft auch schon sehr.

- Wenn deine Kinder dir auf die Nerven gehen sei dankbar, dass sie gesund sind;
- Wenn du genug hast vom kalten Winter sei dankbar, dass du warme Kleidung hast;
- Wenn du Ärger mit deinem Chef hast sei dankbar, dass du überhaupt Arbeit und ein Einkommen hast;

Wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal wie es dir gerade geht

Leite dieses Dokument gerne an Freunde und Bekannte weiter!

- Wenn du eine schwierige oder schmerzhaftere Entscheidung treffen musst sei dankbar, dass du eine Wahl hast;
- Wenn du im Stau steckst sei dankbar, dass du ein Auto hast;

Diese Liste könnte ich endlos fortführen. Aber deine Dankbarkeit muss sich nicht einmal direkt auf den Stress beziehen, den du gerade hast; es gibt so viele andere schöne Dinge in deinem Leben, die du als selbstverständlich hinnimmst und im Alltag gar nicht mehr registrierst: die Schönheit der Natur; die Waschmaschine im Keller; ein Partner, der zu dir steht; die schöne Forelle, die du mit der Familie am Sonntag im Restaurant gegessen hast; deine Gesundheit ... so viele große und kleine Dinge, die du dir einfach nur wieder mal bewusst machen musst.

Wenn du das Schöne im Leben bewusst anerkennst fügst du dir und der Welt viel positive Energie zu und lädst noch mehr davon ein.

Am besten machst du das nicht nur in Gedanken, sondern schreibst es auf.

6. SCHREIBE EIN TAGEBUCH

Deine Gedanken aufzuschreiben hilft dir, sie zu verarbeiten; sich schriftlich mit etwas zu beschäftigen ist fast therapeutisch, geht viel tiefer und ist viel gründlicher, als das nur mental zu tun. In ganz privaten Aufzeichnungen kannst du frei deine Meinung über alles sagen, was dich beschäftigt – schöne Dinge, für die du dankbar bist genauso wie Sorgen und Probleme, die dich ärgern.

Wichtig ist nicht, möglichst viele Dinge festzuhalten, sondern dort in die Tiefe zu gehen, wo du die Ursachen für deine positiven und negativen Belange vermutest und Potential für mehr Klarheit erkennst.

Besorge dir ein Notizbuch oder einen Kalender mit möglichst viel Platz zum Schreiben oder lege dir eine neue Datei im Computer an, nur für diesen Zweck; am besten machst du dieses Tagebuch jeden Tag - *oder zumindest regelmäßig* - auf, damit es ein integraler Bestandteil deines Lebens wird – und es steht dann jederzeit zur Verfügung, wenn du dich mal schlecht fühlst.

Ich selbst habe einen ganz simplen Text-File mit Notepad im Computer dafür, WORD geht aber auch gut; als erstes notiere ich immer das Datum und dann schreibe ich über das, was mich beschäftigt – ganz ohne Verbal-Akrobatik und ohne Rücksicht auf die Regeln der Rechtschreibung.

Ich selbst schreibe darüber hinaus aber schon seit Jahren auf den Seiten und im Blog von meinem Website www.MeinKompass.at – den Blog kann jeder lesen, aber die meisten Seiten sind nur für ernsthafte Interessenten (*deshalb: gegen eine geringe Gebühr*) einzusehen; da recherchiere ich sorgfältig die

Wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal wie es dir gerade geht

Leite dieses Dokument gerne an Freunde und Bekannte weiter!

Themen, die mir am Herzen liegen und formuliere meine Beiträge so interessant, dass sie auch anderen helfen.

Das ist mir wichtig und ich weiß nicht, was mir ohne diese Arbeit alles so entgangen wäre für mein persönliches Wachstum. Ganz häufig gewinne ich Klarheit oder finde nur durch das Schreiben eine neue Perspektive, die mir weiterhilft.

Die Ergebnisse zeigen sich nicht immer sofort, aber das Schreiben alleine bewirkt, dass ich mich gleich besser fühle.

7. HILF ANDEREN

Schon vor langer Zeit habe ich für mein Übersetzungsgeschäft [BlueCrane Translations](#) einen Wahlspruch von Anthony Robbins übernommen:

,You can best succeed by helping others to succeed.'

Anderen zu helfen sich gut zu fühlen ist eine sehr schnelle und wirksame Methode, auch dir selbst zu helfen und dich dadurch besser zu fühlen.

Wenn du anderen hilfst sind sie dir normalerweise dankbar; meistens drücken sie es auch irgendwie aus, und sobald sie das tun kannst du deutlich spüren, wie dieses gute Gefühl der Dankbarkeit zu dir zurück kommt - oft sogar viel mehr davon, als du beim Geben hattest.

Es ist ganz leicht, anderen zu helfen ... es muß gar nichts Großes sein:

- gib dem Ober im Restaurant ein größeres Trinkgeld als üblich, wenn er müde aussieht;
- ruf deine Mutter an und frage sie, ob du ihr etwas aus der Stadt mitbringen kannst, wenn sie nicht mehr so gut zu Fuß ist;
- mach irgend jemandem, mit dem du ins Gespräch kommst, ein Kompliment über seine Kleidung, sein Auto oder sein Benehmen;
- sag einem Arbeitskollegen etwas Nettes, bring deiner Frau ein paar Blumen mit, geh durch deinen Kleiderschrank und spende Überflüssiges an die Caritas.

Es gibt tausend Kleinigkeiten, mit denen du anderen eine Freude machen kannst; wir kriegen z.B. an der Kasse im Supermarkt häufig Süßigkeiten oder Bonus-Gutscheine ... wir geben sie immer der Kassiererin für ihre Kinder und haben beobachtet, dass jetzt viele von denen, die hinter uns in der Schlange standen, unserem Beispiel folgen.

Es ist leicht, anderen zu helfen, wenn du dich gut fühlst – aber es ist noch wichtiger zu helfen, wenn du selbst mal nicht so gut drauf bist.

Wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal wie es dir gerade geht

Leite dieses Dokument gerne an Freunde und Bekannte weiter!

Versuchs mal: wenn du selbst in Schwierigkeiten bist mach jemandem eine Freude und dein eigenes Leben läuft plötzlich viel besser.

8. VERGEBEN

Wußtest du, dass du dich einer enormen Belastung aussetzt, wenn du jemandem etwas nachträgst oder dich für längere Zeit über ihn ärgerst? Das ist genauso, als wenn du einen schweren Stein aufhebst und ihn die ganze Zeit mit dir herum schleppst. Wenn du vergibst legst du diesen Stein ab; du fühlst dich gleich leichter und besser.

Aber vergeben ist natürlich leichter gesagt als getan; du musst erstmal die ehrliche Bereitschaft finden, jemandem anders oder dir selbst zu vergeben.

Wie macht man das?

- Zuerst musst du dir klarmachen, dass dein Ärger über die Ungerechtigkeit nur dich selbst belastet und nicht die Person, die dich verletzt hat.

Wenn du also unbewusst an deinem Schmerz festhältst, um jemanden zu bestrafen, schießt du dir nur in den eigenen Fuß. Manchmal ist der andere sich vielleicht auch gar nicht klar darüber, dass er dich verletzt hat.

- Als Nächstes solltest du deinen Ärger dahin bringen, wo er hingehört: in die Vergangenheit!

Wenn jemand dir einen Kaktus gibt ... wie lange hältst du ihn fest, wenn dir die Stacheln in die Hand stechen? Lass ihn fallen und dann die Wunden heilen; wenn du ihn festhältst ist das ganz alleine deine Entscheidung und du kannst niemanden anders für den Schmerz verantwortlich machen.

- Dann lerne deine Lektion daraus; wenn jemand dich ärgert oder unfair behandelt übernimm deinen Teil der Verantwortung dafür und mach mit deinem Leben weiter.

„Nächstes Mal achte ich besser auf mein Geld und lasse mich nicht von einem cleveren Bekannten zu so einem Blödsinn überreden.“

Sei nicht zu hart mit dir selbst, erkenne was du falsch gemacht hast und wie du es in Zukunft besser machst.

- Als Letztes entwickle Mitgefühl für deinen ‚Feind‘.

Ich selbst habe in der Vergangenheit vieles getan, was ich später bitter bereut habe; noch heute ärgere ich mich oft über Leute, die mich verletzen,

Wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal wie es dir gerade geht

Leite dieses Dokument gerne an Freunde und Bekannte weiter!

indem sie mich ignorieren, für verantwortungslos halten oder für verrückt erklären.

Aber heute trage ich das nicht mehr so lange mit mir herum und sage mir: *„Sie wissen es nicht besser; sie merken gar nicht, was sie mir antun“*.

Vielleicht fühlt sich der andere ja auch schlecht und mag seinen Fehler nur nicht zugeben, oder er hat dich nicht mit Absicht verletzt.

Manchmal geschieht so etwas im Affekt oder im Ärger, in anderen Fällen ist es sogar ein Hilferuf. Versuch einfach mal, die Situation später aus der Sicht des anderen zu sehen, wenn du sie nicht gleich klarstellen kannst.

Jeder macht mal Fehler; wir sind alle hier, um etwas zu lernen und ernten das, was wir säen. Bedauerst du nicht auch manche Dinge, die du anderen angetan hast?

Aber du brauchst das nicht bis in alle Ewigkeit mit dir herumzuschleppen. Nelson Mandela hat mal gesagt: *„Jemanden zu hassen ist wie Gift zu trinken und zu erwarten, dass der andere daran stirbt“*.

Das waren sie also: 8 Methoden, wie du dich in 10 Minuten besser fühlst – egal wie es dir gerade geht.

Probier sie mal aus, wenn es dir nicht so gut geht – entweder alle oder die, die dir am besten zusagen. Mit ein bisschen Übung wird es dir bald rundum besser gehen weil du dir einfach nicht mehr so oft erlaubst, stimmungsmäßig abzusacken.

Erzähle auch ruhig Freunden und Mitarbeitern davon ... schließlich gehören sie zu deiner unmittelbaren Umgebung.

Vergiss nicht: alles fängt bei dir selbst an.

