



Umschalten der Gefühle und Gedanken

Ich habe in der Praxis festgestellt, dass sehr viele meiner Klienten grosse Mühe haben, schnell in eine angenehmere Gefühlswelt einzutauchen. Das sofortige Umschalten deiner Gefühle geht, wenn du dies wirklich auch willst, unabhängig davon, wie stark das gegenwärtige negative Gefühl gerade ist. Hier zeige ich dir einige Möglichkeiten, wie du schnell und einfach zu einem positiven Gefühl wechseln kannst, wenn du es dir zu deiner gesunden Gewohnheit gemacht hast.

Wie lange brauchst du, um glücklich zu werden?

Nicht länger als es braucht, **Freude zu denken**: sofort wirst du zu strahlen beginnen.

Wie lange brauchst du, um verzweifelt zu werden?

Nicht länger als es braucht, Verzweiflung zu denken: schon bist du verzweifelt. Was kannst du daraus lernen?

Dass du jederzeit die **Wahlmöglichkeit** hast, beides zu werden, wie du willst, und dass du deinen Ausdruck, dein Gefühl jederzeit verändern kannst, einfach, **indem du dein Denken änderst**.



Aus meiner Erfahrung/Praxis weiss ich, dass folgende Situationen/Bilder eine sehr hohe Schwingung und wunderschöne Gefühle auslösen, wenn du in Gedanken wieder dorthin gehst:

- Als du nach der Geburt deines Kindes erstmals den Säugling in deinen Armen hieltest.
- Als du richtig verliebt warst
- Wenn du mit deinem Kind (Kinder) spielen, tanzen und lachen kannst
- Wenn du deinem Lieblingshobby -beschäftigung nachgehen kannst
- Wenn du in der Natur dich aufhältst
- Feriengefühle und Reisen u.s.w.

Diese Situationen/Bilder sind sehr geeignet wenn wir gemeinsam „arbeiten“, und du in Gedanken in ein Gefühl der Liebe gehen solltest.

Es gibt mehrere wirkungsvolle Strategien, um (fast) augenblicklich auf ein positives Gefühl umzuschalten. Alle sind ziemlich kraftvoll, und wenn dir nur eine oder zwei bekannt sein sollten, dann möchte ich dich dazu ermutigen, die anderen ebenfalls auszuprobieren. Du kannst sogar mehr als eine Strategie auf einmal anwenden.





Umschaltstrategie Nr. 1: *Der Dankesmodus*

Für mich die einfachste und schnellste Art zum Umschalten, egal ob wütend, verärgert, traurig oder was immer du ändern willst, ist diese hier: Bewusst inne halten und jetzt fordere deine innere Stimme auf: „*Halt die Klappe!*“ – „*Das reicht für heute!*“ - „*Auszeit!*“- „*Stopp!*“! Und dann geh sofort in den „**Dankesmodus**“! Wenn du dich für irgendetwas bedankst, kannst du nicht gleichzeitig negative oder schlechte Gedanken haben, egal wofür du dich bedankst; *ICH DANKE für das feine Essen heute, ICH DANKE für schönen Kleider, die ich tragen darf, ICH DANKE für den heutigen Tag, ICH DANKE* und schon bist du innert Sekunden „besser drauf“!

Umschaltstrategie Nr. 2: *Die Grimasse*

Setz dich bequem hin und schau in einen Spiegel (Handspiegel reicht völlig aus). Lächle nun eine ganze Minute lang (eine Grimasse genügt). Sollten deine Mundwinkel zwischendurch absacken, dann beginn wieder von vorn (deshalb der Spiegel – zur Selbstkontrolle). Du kannst diese Übung auch auf einer Toilette machen, wenn du nicht zuhause bist. Wichtig ist nur, dass sich deine Mundwinkel anheben. Kneif dich dann mit sanftem Druck in die „Wangenkneifpunkte“ und bleib etwa eine Minute lang in dieser Position.

Deine Grimasse wird nach und nach in ein echtes Lächeln übergehen. Fang an, dich über dein **grimasseschneidendes ICH** zu amüsieren, dann sehen die Dinge plötzlich weniger ernst aus. Und du fühlst dich erleichtert. – **Probiere es aus!** **Sobald du das schaffst, solltest du es gleich im täglichen Leben einsetzen** (*aber diesmal bitte kein „Grinsen“, sondern ein herzhaftes Lachen*).



Umschaltstrategie Nr. 3: Das Gummiband

Diese Strategie mag ein wenig komisch wirken, aber sie funktioniert tatsächlich. Trage ein kleines Gummiband am Handgelenk. Sobald du eine negative Emotion empfindest oder einem negativen Gedanken nachhängst, die Wut dich packt, oder wenn du gefrustet oder traurig bist, dann lass das Gummiband gegen deine Haut schnipsen. Der kurze Moment des Schmerzes wird dich daran erinnern, dich für positive Gedanken und Gefühle zu entscheiden. Sage, während du das Gummiband schnalzen lässt:

„Okay, das reicht jetzt! Welches Gefühl möchte ich stattdessen empfinden?“

Auf diese Weise erzeugst du eine negative Assoziation zu destruktiven Gedanken und Gefühlen. Du wirst diese tatsächlich in Zukunft vermeiden, weil du dich darauf trainiert hast, dich bewusst aus ihnen „heraus zu schnipsen“.

Umschaltstrategie Nr. 4: Finde dein Stichwort

Benutze ein Stichwort, um dich daran zu erinnern, dass du in der Lage bist, aus einer negativen Emotion wieder auszusteigen und das auch tatsächlich tust. Diese Strategie kann sehr effektiv sein, weil du eine Assoziation zwischen dem Stichwort und der positiven Handlung, den Regler deines Wohlfühl-Schalters nach oben zu schieben, erzeugst. Du kannst zum Beispiel sagen: „Das reicht für heute!“, „Auszeit!“, „Schnips dich da raus!“, „Stopp! - zurückspulen!“ oder andere einfache Ausdrücke benutzen, die die gleiche Wirkung wie das Gummiband haben, das du gegen deine Haut schnalzen lässt.



Gute Gedanken schaffen gute
Gefühle. Ich gewöhne mich
mehr und mehr daran gute
Gedanken zu denken. Ich bin
g l ü c k l i c h

Umschaltstrategie Nr. 5: Verlangsame deine Atmung

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass wir den körperlichen Symptomen negativer Gefühle entgegenwirken, wenn wir unsere Atmung verlangsamen und den Sauerstoff in tiefen, ruhigen Zügen einatmen. Zu den körperlichen Symptomen negativer Gefühle gehören ein schneller Herzschlag, das Ausschütten von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol sowie flaches, schnelles Atmen. Durch bewusstes, tiefes Atmen beruhigen und entspannen wir unseren Körper, wodurch es leichter ist, auf das positive Gefühl der Gelassenheit umzuschalten.

Du kannst deine Atmung verlangsamen, indem du den Mund rund machst, um die Luftzufuhr zu verringern und dich darauf konzentrierst, wie die Lungenflügel sich ausdehnen und sich die Brust beim Einatmen nach aussen wölbt.

Eine andere Methode besteht darin, den Mund zu schliessen, die Zungenspitze gegen den Gaumen zu drücken und durch die Nase zu atmen. Weil du den Luftstrom verengst, hört es sich an, als würdest du anfangen zu schnarchen. Atme auf diese Weise mehrere Züge, bis du fühlst, dass sich dein Herzschlag normalisiert hat, deine Muskeln entspannt sind und das kribbelnde, ängstliche Gefühl aus deinem Körper verschwunden ist. Wähle das Gefühl der Ruhe und tauche voll in dieses Gefühl ein. Als Nächstes kannst du dich fragen, was du sonst noch fühlen möchtest, und auch diese Emotion erzeugen. Denke daran, dass der ganze Prozess einfacher wird, wenn du erst einmal eine positive Emotion geschaffen hast. Wenn dein Körper entspannt ist und du Ruhe und Gelassenheit empfindest, wird es einfach sein, Freude, Vertrauen, Liebe, Freundlichkeit und so weiter zu fühlen und zu verstärken.



Umschaltstrategie Nr. 6: Meditation über die Natur

Geh nach draussen und schau eine Minute lang die Blätter eines Baumes an. Beobachte die Bewegungen der Blätter, ohne sich von etwas anderem ablenken zu lassen. **Probiere das aus! – Du wirst erstaunt sein**, wie sehr diese Meditation beruhigt. Du kannst auch die Wellen eines Sees anschauen, während du am Ufer sitzt.

Umschaltstrategie Nr. 7: Mache dich frei

Wenn ich eine negative Emotion fühle, hilft es mir oft, mich von der Situation zu befreien und mich auch von der schädlichen Energie in der unmittelbaren Umgebung zu entfernen, indem ich in einen anderen Raum oder nach draussen gehe. Dies bedeutet nicht, dass ich eine Konfrontation vermeiden möchte oder vor meinen Gefühlen weglaufe. Es ist vielmehr eine gesunde Strategie, mit einer Situation umzugehen, in der die negativen Gefühle überhandgenommen haben. Eine Ortsveränderung kann dich daran erinnern, dass du für deine Gefühle verantwortlich bist. Genauso wie du dich dazu entschliessen kannst, in ein anderes Zimmer zu gehen.

Du kannst auch die Entscheidung treffen, dein Gefühl zu verändern.

Die negativen Gedanken, die du über deine Umgebung hast - wie zum Beispiel „Ich kann diesen Computer nicht ausstehen!“ -, können leichter abgestreift und durch Liebe ersetzt werden, wenn du der Person oder dem Objekt nicht länger gegenüberstehst, die bzw., das diese Gedanken provoziert haben. Wenn du dich mit dem Gefühl der grenzenlosen Liebe verbindest, beendigt du das Gefühl der Feindseligkeit gegen wen oder was auch immer!

Bei der Arbeit kannst du einen Spaziergang machen oder auf die Toilette gehen oder dich in einen freien Raum schleichen. Wenn du nicht körperlich aus der Situation herauskommst, kannst du dir geistig vorstellen, in einer völlig anderen Umgebung zu sein. Schliesse deine Augen, atme langsam und stell dir vor, du wärst an einem ruhigen, sonnigen Strand oder sitzt zu Hause auf deinem Lieblingsstuhl, mit deinem Haustier auf dem Schoß oder zu deinem Füßen. Auf diese Weise ist es viel einfacher, Gelassenheit und Freude zu verstärken.



Umschaltstrategie Nr. 8: Mini-Meditation

Zu dieser Meditation brauchst du kein Kissen, keine spezielle Kleidung, kein Mantra und auch keinen abgeschiedenen Ort. Du kannst für einen kurzen Moment meditieren, unabhängig davon, wo du dich gerade aufhältst, also selbst wenn du in einem Verkehrsstau steckst und von hupenden Autos umgeben bist. Du brauchst nur deine Augen zu schliessen, tief durchzuatmen und dich von deinen negativen Gedanken zu lösen.

Versuche dabei **nicht**, deine Gedanken anzuhalten – ich glaube, so etwas können auf Dauer sowieso nur hochqualifizierte Gurus.

Du brauchst dich nur dafür zu entscheiden, deinen Gedanken nicht dorthin zu folgen, wohin auch immer diese dich tragen wollen. Stell dir vor, deine Gedanken seien Wolken, die vor deinen Augen dahinziehen wie in den Fernsehwerbespots, in denen das Wort *Innovation* oder *Inspiration* erscheint und wieder verschwindet, während es über den Bildschirm zieht.

Mach dir keine Gedanken über deine Gedanken und erzeuge mit deinen natürlich auch nicht irgendwelche Gefühle. Beobachte einfach, wie sie vorüberziehen.

Nach wenigen Augenblicken wirst du das Gefühl haben, dass Körper und Geist schon viel ruhiger und entspannter geworden sind. Du kannst dich dann die Frage stellen: *Welches Gefühl möchte ich jetzt empfinden*", **und es für dich erschaffen.**

Umschaltstrategie Nr. 9: Die Neutralisierungs-Technik

Der sogenannte „Ein-Zoll-Glaube“, wie es Serge Kahili King formuliert. Eine Anlehnung an die Aussage vom Kampfsportkünstler Bruce Lee, der seine Kampftechnik „Ein-Zoll-Hieb“ nennt. Wenn du emotional aufgeregt oder mental verwirrt bist, dann mache eine konzentrierte, knappe Aussage – laut oder in Gedanken -, über etwas, wovon du überzeugt bist und das für dich ohne den geringsten Zweifel wahr ist. Deine emotionale Aufregung und mentale Verwirrung machen dann binnen Augenblicken Platz für Klarheit und Entspannung. Es bedarf am Anfang eventuell einige Wiederholungen des Glaubenssatzes. Eine kurze und prägnante Aussage könnte für dich zBsp. lauten: **„Wasser ist nass!“** Versuche es – das Ergebnis wird dich verblüffen!



Umschaltstrategie Nr. 10: Bewege dich körperlich

Körperliche Bewegung kann dir helfen, negative Emotionen loszulassen, weil du dadurch deinen Stress reduzieren und Sorgen und Nervosität abschütteln kannst. Manche machen gerne die Hampelmann-Übung oder Dehnübungen, um Geist und Körper daran zu hindern, negative Gedanken zu erzeugen beziehungsweise Stresshormone auszuschütten. Ich schüttle mich am liebsten wie ein Hund, der gerade aus dem Wasser kommt. Eine Freundin von mir stellt sich das negative Gefühl und alle entmutigenden Gedanken, die mit ihm verknüpft sind, wie eine dunkle Rauchwolke vor, die sie kräftig mit ihren Händen von sich wegtreibt.

Wenn du in einer statischen negativen Emotion (wie zum Beispiel Traurigkeit) oder in einer aktiven negativen Emotion (wie zum Beispiel Wut) festsitzt, geh mit schnellem Schritt um den Häuserblock, nimm ein paar Yoga-Stellungen ein oder setzt dich für ein paar Minuten an deine Rudermaschine. Wenn du spürst, wie dein Herz schlägt, zirkuliert dein Blut schneller und du atmest tiefer, wodurch deine Zellen mit mehr Sauerstoff versorgt werden. All dies erleichtert es, negative Gedanken abzustellen und die Regler auf deinem Wohlfühl-Schalter nach oben zu schieben.

Gute Laune ist das Ergebnis guter Gedanken.



Umschaltstrategie Nr. 11: Höre aufbauende Musik

Eine wunderbare Weise, deine Emotionen zu verändern, besteht darin, die Musik zu hören, **die dir ein positives Gefühl vermittelt**. Du kannst jede Art von Musik hören, die dir dabei hilft, ein bestimmtes Gefühl zu empfinden, zum Beispiel Selbstvertrauen oder Zuversicht. Heutzutage ist es sehr leicht, sich seine eigene Musikmischung zusammenzustellen, die man überall mit hinnehmen und im Computer, im Auto oder auf der Musikanlage zu Hause abspielen kann.

Vielleicht stellst du deinen eigenen Mix für den Weg zur Arbeit zusammen, der dein Selbstvertrauen steigert, und einen anderen, der dir dabei hilft, Freude und Liebe zu empfinden, wenn du auf dem Weg nach Hause bist.

Musik kann dir auch dabei helfen, eine andere Person besser kennenzulernen, wenn ihr euch gemeinsam Lieder anhört, die beide mögen. Wenn du dich von deinem Partner distanziert fühlst, weil er den ganzen Tag über mit etwas anderem beschäftigt war, dann spiele ein paar Melodien, die ihr beide mögt und mitsummen könnt. Solltest du gerne singen, kannst du auch laut mitsingen.

Wenn du ein Instrument spielst, dann hole deine Mundharmonika oder deine Gitarre hervor oder setz dich ein paar Minuten lang ans Klavier. Ich erinnere mich daran, dass Elton John einmal gesagt hat, er sei als kleiner Junge, wenn er wütend war, von seinem Vater ans Klavier gesetzt und aufgefordert worden, seine Gefühle im Spiel zu verarbeiten. Sobald er dann angefangen habe zu spielen, habe der Klang der Musik ihn aus seiner düsteren Stimmung geholt (und ich denke, man kann guten Gewissens sagen, dass diese Umschaltstrategie bei ihm zur Erfüllung seines Glücks geführt hat).



Umschaltstrategie Nr. 12: *Nutze deine Fantasie*

Um eine Emotion verstärken zu können, musst du sie auch tatsächlich fühlen. In gewisser Weise ist es wie Schauspielerei. Indem du eine Emotion erzeugst, wird sie real und lässt sich durch deine Fantasie intensivieren. Das Universum antwortet auf die Schwingung, die du aussendest; wenn du dich also zum Beispiel wohlhabend fühlst, wird sich Überfluss und Fülle für dich einstellen. Auch kannst du „Requisiten“ und „Kulissen“ benutzen, die deine Fantasie unterstützen:

Wenn du das Gefühl haben willst, wohlhabend zu sein und im Überfluss zu leben, kannst du zum Beispiel einem Autohaus einen Besuch abstatten und einen Jaguar oder Porsche Probe fahren. Oder du gehst in ein exklusives Geschäft und probierst edle Designermode an. Stell dir vor, dass dir all die Sachen gehören. Übe das solange, bis du dich dabei vollkommen wohl fühlst. Du kannst auch visualisieren, wie du das Büro deines neuen Unternehmens einrichtest, sofern du dich selbständig machen möchtest. Stell dir deine Visitenkarte vor, auf der dein Name und Titel zusammen mit deinem Firmennamen stehen. Geh in die Empfangshalle eines Luxushotels und stell dir vor, du seist dort Gast. Wenn du Selbstvertrauen fühlen willst, stell dir vor, dass du in einer Fernsehsendung auftrittst und zu deinem unglaublichen Erfolg befragt wirst. Visualisiere, dass du auf einer Bühne stehst und der ganze Saal dir wegen deiner Rede oder Vorführung applaudiert. Fühle, wie stolz du auf das bist, was du erreicht hast. Wenn du Harmonie und Liebe mit einem Partner erleben willst, dann stell dir vor, wie du mit ihm zusammen bist und einen speziellen Moment mit ihm erlebst. Vielleicht sitzt ihr bei Kerzenlicht in einem Restaurant oder an einem anderen romantischen Ort und genießt das Gefühl tiefer Verbundenheit und Intimität. Geh davon aus, dass das Universum auf dein Gefühl reagiert und den Partner schickt, den du dir wünschst. Denk daran, dass du deine Vorstellungen und Träume nicht mit anderen teilen musst, wenn du es nicht willst. Tauch in die Person ein, die du sein willst - und in das Leben deiner Träume. Du brauchst das, was gefühlsmässig in dir vorgeht, niemandem mitzuteilen, der dich nicht unterstützen würde. „So tun als ob“ heisst das Geheimnis und darum geht es auch in der nächsten Strategie.



Glücklichsein ist nur im gegenwärtigen Moment möglich.

Umschaltstrategie Nr. 13: Nutze deine Erinnerungen

Wir hatten als Kinder keine Probleme damit, so zu tun als ob. Das, was wir fühlten, war für uns sehr real. Wenn du als Kind eine positive Emotion fühltest, die besonders stark war, dann kannst du diese erneut erzeugen, indem du dich an sie erinnerst. Verbinde dich wieder mit der Person, die du gewesen bist, und mit dem, was du erlebt hast. Stell dir die folgenden Fragen:

- Welches Gefühl würde ich gerne empfinden?
- Wann habe ich dieses Gefühl schon einmal gehabt?

Such dir einen ungestörten Ort und schliess deine Augen. Atme langsam und tief, während du die Szene aus der Vergangenheit vor deinem geistigen Auge wiedererstehen lässt. Verbinde dich mit dem positiven Gefühl, das deine Erinnerung erzeugt, und halte dich an ihm fest. Denk daran, dass du noch dieselbe Person bist und dieses Gefühl so oft empfinden kannst, wie du willst. Wenn du negative Erinnerungen an früher hast, dann ändere diese Erinnerung überschreib sie überarbeite sie, bis sie für dich stimmtso, als ob es sich um eine Filmszene handeln würde und du der Drehbuchautor und Regisseur bist. Wie sollte die Szene stattdessen ausgehen? Erleb die Situation noch einmal ... und stell dir dieses Mal den positiven Ausgang vor.



Umschaltstrategie Nr. 15: Richte deine Aufmerksamkeit nach aussen

Wenn du das Gefühl hast, dass deine positiven Emotionen gerade nicht sehr stark sind oder du dich in einem neutralen oder sogar negativen Gefühlszustand befindest, dann kannst du deine Gefühle auch dadurch umschalten, dass du dich nach aussen orientierst und einer anderen Person „Gutes tust“. Du wirst Gefühle von Liebe, Freude und Mitgefühl erzeugen, wenn du dich dazu entschliesst, einem anderen Menschen gegenüber freundlich zu sein und ihm zu helfen – welchen Umfang diese Hilfe auch immer haben mag. Gute Taten müssen nicht grossartig oder gut geplant sein. Einfach mit einem Freund einen Kaffee zu trinken oder jemandem einen Artikel per E-Mail zu schicken, den er gerne lesen wird, lässt ihn deine Freundlichkeit spüren und sich mit seinen eigenen positiven Gefühlen verbinden. Man kann auch Fremden gegenüber besonders freundlich sein. Warum nicht einmal spontan jemandem einen Kaffee bezahlen, auch wenn ich die Person nie kennenlerne, die den kostenlosen Kaffee bekommt, und die Angestellten auf diesen Wunsch oftmals ein wenig irritiert reagieren - genieße das, was du tust.

Umschaltstrategie Nr. 16: Verbinde dich mit jemandem, der positiv ist

Auf bestimmte positive Emotionen - beispielsweise Inspiration und Harmonie – kannst du leichter umschalten, wenn deine Freunde dir dabei helfen. Wenn du Schwierigkeiten hast, etwas Positives zu fühlen, kannst du eine Person, von der du weisst, dass sie dir dabei helfen wird, dein Gefühl umzuschalten, anrufen, ihr eine E-Mail schreiben, eine SMS senden oder sie besuchen. Optimistische Menschen finden sich überall, besonders seit uns die elektronische Kommunikation zur Verfügung steht.