

# Die Kraft in dir

mit guten Gefühlen zum Erfolg



**Mag. Barbara Amon**  
Psychologin,  
Coach & Trainerin

**Egal, ob du im wohlverdienten Urlaub eine gute Figur machen möchtest, beim Laufwettbewerb deine persönliche Bestzeit unterbieten oder rauchfrei leben möchtest.**

Jeder Erfolg hängt wesentlich von deiner inneren Einstellung und somit von deinen Gefühlen ab. Richtig, eine positive Grundhaltung vermittelt ein gutes Gefühl. In deinen Emotionen steckt deine Kraft, denn wie die Wissenschaft bereits herausgefunden hat: Gefühle, Körper und Gehirn beeinflussen sich gegenseitig und hängen voneinander ab.

### Macht der Gedanken

„Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Wirklichkeit“ (verkürztes Zitat aus dem Talmud, Sammlung der Gesetze und religiösen Überlieferungen des Judentums).

Ein Gedankenexperiment: Ein Bergsteiger hat das vielleicht schon mal erlebt, wenn er über einen schmalen Pfad am Abgrund entlang geht: Lässt er seinen Vorstellungen freien Lauf, kommen Gedanken an einen Fehltritt, der zum Absturz führt. Er sieht vor seinem inneren Auge, wie er haltlos über die Kante des Weges rutscht, wie er zu Boden stürzt und unten reglos liegen bleibt – dann ist die Angst da! Die Beine zittern, der Blick wird fahrig, die Hände schweißnass. Weitergehen wird wirklich gefährlich.

Ist derselbe Bergsteiger hingegen in der Lage, seine Gedanken zu kontrollieren und an das Gelingen zu glauben, an den sicheren Stand der Füße, den festen Griff der Hände, die Unerschütterlichkeit des Gleichgewichts – so kann er gefahrlos weitergehen.

Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Zähmung der Gedanken. Deshalb denke daran, was du haben willst, was du tun willst und NICHT, was du nicht haben willst. Versuche, deine Gedanken positiv zu formulieren, Wörter wie „nicht“ oder „kein“ zu vermeiden, stattdessen an das Resultat, den Zielzustand zu denken und wie du dort hinkommst.

Je öfter du übst, deine Gedanken zu beobachten und zu kontrollieren, desto besser wird es dir gelingen. Denn ob du glaubst, dass du es schaffst oder ob du glaubst, dass du es nicht schaffst – du wirst recht behalten.

### Mit Achtsamkeit zu einer positiven Lebenseinstellung

Achtsamkeit bedeutet, sich dessen bewusst zu sein, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Aufmerksamkeit wird auf die Erfahrungen im Hier und Jetzt gelenkt und diese werden in einer offenen, nicht-wertenden und neugierigen Haltung wahr- und angenommen. Achtsamkeit ist zwar historisch in alten, buddhistischen, meditativen Disziplinen verwurzelt, jedoch ist sie auch eine universelle Übung, von der jeder profitieren kann, unabhängig von seiner Glaubensrichtung.

Wichtig bei der Achtsamkeitspraxis sind folgende Komponenten:

- beobachten
- bewusstes Handeln (ganz bei der Sache sein, z. B. atmen)
- nicht urteilen, die Situation nicht bewerten
- nicht reagieren (Erfahrungen registrieren, aber sich nicht weiter damit auseinandersetzen).

Bob Stahl und Elisha Goldstein schreiben in ihrem Buch über Achtsamkeit im Alltag: Achtsamkeit ist eine Lebensweise, die auf zweierlei Weise praktiziert werden kann: formal und informell. Formale Übung bedeutet, sich jeden Tag Zeit zu nehmen, um mit Absicht zu sitzen, zu stehen oder zu liegen und sich auf die Atmung, körperliche Empfindungen, Geräusche oder Gedanken und Emotionen zu konzentrieren.

Zu informeller Übung gehört, mit achtsamer Bewusstheit bei täglichen Aktivitäten wie essen, körperliche Bewegung, Beziehung mit anderen etc. zu sein.

## Hier ein paar Übungstipps

### A\*L\*I

**1. Beobachte deine ersten Gedanken am Morgen.** Was denkst du? Ist das ein positiver oder negativer Gedanke? Was könntest du denken, damit du mit einer positiven Stimmung in den Tag startest? Was wird heute Interessantes passieren? Worauf freust du dich?



**2. Halte** während des Tages immer wieder einen Moment lang **inne**. Die Eselsbrücke A-L-I hilft dir dabei. **A=Atmen;** mache zwei bis drei tiefe Atemzüge (Bauchatmung) und richte dabei deine ganze Aufmerksamkeit auf deine Atmung. **L=Lächeln;** denke an einen schönen Augenblick, der ein Gefühl von Zufriedenheit, Heiterkeit oder Dankbarkeit in dir auslöst. **I=Innehalten;** frage dich „Wie geht es mir jetzt gerade?“, ohne jedoch verändern zu wollen. Beobachte nur und versuche, die Situation, das Gefühl anzunehmen.

**3. Beende den Tag mit drei positiven Dingen:** Was ist heute gut gelaufen? Was hatte ich für kleine Glücksmomente? Wofür bin ich dankbar? Worauf bin ich stolz?



Achtsamkeit hilft, gewohnte Denkmuster und andere, eingefahrene Verhaltensweisen zu erkennen. Somit kann sie eine wichtige Rolle dabei spielen, wenn es darum geht, dein psychisches und körperliches Wohlbefinden zu verbessern. Wer die eigenen Emotionen kennt, hat den Vorteil, sich der eigenen Bedürfnisse bewusst zu werden. Wofür schlägt mein Herz? Was gibt mir Energie, was raubt sie mir? Wovon brauche ich mehr in meinem Leben, wovon weniger? Was tut mir gut? Dieses Wissen verleiht Authentizität, psychische Stärke, eine positive Lebenseinstellung und mehr Gelassenheit in unterschiedlichen Lebenslagen.

Die Psychologin Barbara L. Fredrickson hat herausgefunden, dass eine positive Lebenseinstellung folgendes bewirkt: „Indem wir unsere Herzen und unseren Geist öffnen, können wir neue Fähigkeiten, neue Bande, neues Wissen und neue Möglichkeiten unseres Seins entdecken, ausloten und aufbauen.“

Alles ist möglich, wenn du deinen Fokus, deine Wahrnehmung bewusst auf deine positiven Erlebnisse lenkst. Dabei geht es nicht darum, die negativen Erfahrungen auszublenden, sondern sich aktiv damit auseinander zu setzen und daraus zu lernen.

Wer seine Ziele erfolgreich umsetzen will, schafft das leichter mit einer positiven inneren Haltung. Formen, die eine positive Grundstimmung annehmen können sind laut Fredrickson Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht oder Liebe. Versuche bewusst, diese Gefühle in deinem Alltag wahrzunehmen oder sie herbei zu führen. Denn jedes dieser zehn positiven Gefühle kann dein Leben und deine Zukunft verändern!

### Tipps und Literaturnachweis:

- Fredrickson, B. (2011). Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt am Main: Campus.
- Stahl, B., Goldstein, E. (2010). Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Das MBSR-Praxisbuch. Freiburg: Arbor
- Erlernen von Achtsamkeit in der Gruppe: [www.achtsamkeitsprogramme.at](http://www.achtsamkeitsprogramme.at)

### Autorin:

Mag. Barbara AMON, Arbeitspsychologin, Klinische und Gesundheitspsychologin, Coach & Trainerin, arbeitet für die Firma IBG – Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement und in freier Praxis.

E-Mail: [praxis@praxis-wendepunkt.at](mailto:praxis@praxis-wendepunkt.at)  
[www.praxis-wendepunkt.at](http://www.praxis-wendepunkt.at)

