

mind
& soul

SIGRID ENGELBRECHT

WER ZUERST LACHT, LACHT AM BESTEN

Der KLEINE COACH
für gute Laune

G|U

mind
& soul

SIGRID ENGELBRECHT

WER ZUERST LACHT, LACHT AM BESTEN

*Der KLEINE COACH
für gute Laune*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

TEST

WAS KILLT IHNEN DIE STIMMUNG?

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit und finden Sie heraus, was Ihnen besonders leicht die Laune verdirbt. Wissen Sie das, können Sie aktiv gegensteuern.

DER STIMMUNGSTEST

Mittels der folgenden 60 Statements können Sie Ihre verborgenen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster offenlegen. Nehmen Sie sich eine kleine Auszeit und lesen Sie sich die Aussagen in Ruhe durch. Notieren Sie in den danebenstehenden Kästchen, inwieweit Sie den jeweiligen Satz als zutreffend für sich selbst empfinden.

0 = trifft überhaupt nicht zu

1 = trifft selten zu

2 = trifft häufig zu

3 = trifft (fast) immer zu

Zählen Sie für jeden der vier Bereiche gesondert die ermittelten Zahlen zusammen. Was Ihr Ergebnis im Einzelnen bedeutet, erfahren Sie in der Auswertung ab [>](#).

Den Test finden Sie auch unter
<http://www.gu.de/buecher/bewusst-gesund-leben/lernen-coaching/1145409-wer-zuerst-lacht--lacht-am-besten/>.

0 1 2 3

1. Wie klar stehen Sie zu sich selbst?

- | | |
|---|--|
| 01. Ich finde oft Gründe, warum ich etwas nicht tun kann oder es nicht machbar ist. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 02. Man ist eben, wie man ist. Man kann sich nicht ändern. Davon bin ich überzeugt. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 03. Wenn ich mich mies fühle, grüble ich über die Ursache nach. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 04. Ich bekomme leicht Schuldgefühle. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 05. Wenn mich jemand kränkt, fällt es mir schwer, ihm zu vergeben. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 06. Ich zweifle häufig an mir und meinen Fähigkeiten. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 07. Ich gebe schnell auf. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 08. Ich mache mir häufig Sorgen darüber, was in der Zukunft alles auf mich zukommen könnte. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 09. Ich vergleiche mich oft mit anderen und das fällt dann meist zu meinen Ungunsten aus. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 10. Ich fühle mich schnell angegriffen. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 11. Ich rede oft über Sorgen und gesundheitliche Probleme. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 12. Ich denke viel an die Vergangenheit und komme meist zu dem Schluss, dass früher alles besser war. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 13. Ich bin nur selten mit dem zufrieden, was ich habe. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 14. Es fällt mir schwer, einen Fehler zuzugeben. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 15. Wenn ich eine glücklichere Kindheit gehabt hätte, ginge es mir heute besser. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |

0 1 2 3

2. Welchen Maßstab legen Sie an?

- | | |
|---|--|
| 16. Ich mache am liebsten alles selbst, denn dann weiß ich, dass es richtig gemacht wird. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 17. Wenn ich eine Aufgabe nicht voll und ganz erledigen kann, fange ich gar nicht erst an. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 18. Wegen eigener Fehler mache ich mir meist noch lange Vorwürfe. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 19. Andere sagen, dass ich überall ein Haar in der Suppe finde. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 20. Ich erwarte von mir, alles zu 100 Prozent richtig zu machen. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 21. Mit meinem Aussehen bin ich oft unzufrieden. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 22. Gute Leistungen und Erfolge halte ich für selbstverständlich und für nicht der Rede wert. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 23. Wenn Menschen nicht gleich zur Sache kommen, werde ich schnell ungeduldig. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 24. Menschen, die sorglos in den Tag hineinleben, sind mir suspekt. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 25. Ich muss mir selbst beweisen, dass ich alles meistern kann. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 26. Ich ärgere mich oft über mich selbst. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 27. Ich fühle mich häufig unter Druck. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 28. Ich nehme an mir mehr Schwächen als positive Seiten wahr. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 29. Wenn etwas meine Pläne durchkreuzt, bin ich so verärgert, dass es mich noch lange Zeit hinterher beschäftigt. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 30. Mir eine Blöße zu geben finde ich fürchterlich. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |

3. Wie steht es um Ihren Lebensstil?

0 1 2 3

- | | |
|--|--|
| 31. Ich komme morgens nur mit Mühe aus dem Bett und brauche lange, bevor ich richtig in Gang komme. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 32. Ich fühle mich oft schon am Vormittag müde und ausgelaugt. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 33. Es fällt mir schwer, wirklich ganz abzuschalten, ohne dass ich zu Zigaretten, Alkohol oder anderen chemischen Hilfsmitteln greife. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 34. Süßigkeiten sind für mich die besten Seelentröster. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 35. Ich lege den Weg zur Arbeit und auch zu Freizeitvergnügungen zumeist mit dem Auto zurück. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 36. Eigentlich bin ich nur im Urlaub mal länger an der frischen Luft. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 37. Burger, Pizza, Pommes und andere Fastfood-Angebote sind häufig Bestandteil meiner täglichen Ernährung. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 38. Meine Schultern sind eigentlich immer leicht vorgebeugt. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 39. Ich bekomme nur selten so viel Schlaf, wie ich eigentlich brauche. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 40. Feierabend heißt für mich ganz automatisch: Fernseher an. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 41. Ich habe jeden Tag so viel zu tun, dass keine Zeit für Pausen bleibt. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 42. Am Arbeitsplatz sitze ich und ich bewege mich auch sonst wenig. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 43. Oft lümmle ich auf einem Stuhl herum, statt aufrecht zu sitzen. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 44. Immer mal wieder habe ich mir vorgenommen, Sport zu treiben, aber ich kann mich einfach nicht dazu aufraffen. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |
| 45. Ich schlafe oft vor dem Fernseher ein. | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> |

0 1 2 3

4. Wie viel Macht geben Sie anderen?

- | | |
|---|--|
| 46. Ich tue mich schwer damit, etwas zu reklamieren. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 47. Es beschäftigt mich, was andere über mich denken könnten. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 48. Wenn mich jemand kritisiert, heißt das, er mag mich nicht. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 49. Ich fühle mich oft überfordert und hilflos. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 50. Wenn andere einen Scherz auf meine Kosten machen, ist mir das unangenehm und ich bin dann befangen. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 51. Ich kann anderen schlecht eine Bitte abschlagen. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 52. Ich glaube, ich lasse mir oft (zu) viel von anderen gefallen. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 53. Es macht mir viel aus, wenn ich von anderen falsch eingeschätzt werde. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 54. Ich fühle mich häufig durch das Verhalten anderer zurückgewiesen und bin dann enttäuscht. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 55. Eventuellen Konflikten gehe ich möglichst aus dem Weg. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 56. Es ist mir sehr wichtig, es anderen recht zu machen, da stelle ich eigene Interessen zurück. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 57. Wenn es anderen schlecht geht, geht es mir auch schlecht. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 58. Familienmitglieder, Freunde und Kollegen können meine Gefühle leicht verletzen. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 59. Die schlechte Laune anderer verdirbt mir oft die gute Laune. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |
| 60. Ich fühle mich oft von anderen angegriffen. | ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ |



SIGRID ENGELBRECHT

Bestsellerautorin, Diplom-Designerin, Mental- und Wellnesstrainerin und Anti-Stress-Coach. Seit über 25 Jahren freiberuflich tätig, leitet Workshops und Seminare in den Bereichen Kreativität, Selbstmanagement und Gesundheit. 2015 erwarb sie den »Master of Arts« im Kreativen und Biografischen Schreiben und lässt die Erkenntnisse aus diesem Studiengang in ihre Arbeit einfließen. Unter dem Titel »Lass los ...« hat sie bei Gräfe und Unzer bereits mehrere erfolgreiche Bücher geschrieben.

»Lachen Sie zuerst.
Das Leben stimmt mit ein.«

EIN WORT ZUVOR

Verändern Sie sich. Jetzt.

Miese Laune kennen wir alle. Zugleich ist jeder von uns ein Unikat – mit individuellen Stärken und Schwächen, Gedanken, Gefühlen und Stimmungen. In dieser Vielfalt ist es oft gar nicht so einfach zu erkennen, was wirklich typisch für uns selbst ist und wo wir in unserem Verhalten Spielraum haben. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Spielraum! Dieses Buch versetzt Sie in die Lage, Ihre Stimmung positiv zu beeinflussen: kurzfristig im Akutfall einer Missstimmung und langfristig, damit die gute Laune bei Ihnen ein Zuhause findet. Der Stimmungskiller-Test ganz vorn zeigt Ihnen, wo Ihre persönlichen »Einfallstore« für miese Laune liegen. Und Sie erfahren im Text, was alles Einfluss auf Ihre Stimmung nehmen kann und wie Sie die Dinge künftig aktiv zum Besseren hin beeinflussen.

Dafür enthält dieses Buch viele praktische Tipps und Übungen, die Sie inspirieren, Ihnen zu neuen Erfahrungen verhelfen und Ansatzpunkte für konkrete Denk- und Verhaltensveränderungen geben. Schon beim Lesen werden Sie Ihren Alltag mit ganz anderen Augen betrachten. Unbedingt aber sollten Sie mit all den Angeboten experimentieren und Erfahrungen sammeln. Was Sie praktisch erproben, vertieft Ihr Verständnis und stärkt Ihre Selbstsicherheit. Für die Übungen, die Ihr Reflektieren notwendig machen, könnten Sie sich ein persönliches Logbuch anlegen, in dem Sie Ihre Gedanken und Ideen notieren – ein attraktiv gestaltetes Tagebuch, das sofort gute Laune aufkommen lässt, wenn Sie es zur Hand nehmen.

Mit den besten Wünschen,
Ihre

Signal Engineering



WAS MACHT LAUNE?

Wovon hängen unsere Stimmungen ab? Wenn wir vermehrt gute Laune erleben möchten, sollten wir wissen, wer ihre Gegner und wer ihre Freunde sind.

PROFI IN SACHEN GEFÜHLSMANAGEMENT

Gute Laune – also die Befindlichkeit, mit der wir die Welt und die unmittelbare Umgebung aus einem positiv gefärbten Blickwinkel heraus betrachten – wird schon seit mehr als drei Jahrzehnten wissenschaftlich erforscht. Vor allem die Kognitionswissenschaftler interessieren sich für die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche.

Die bisherigen Ergebnisse lassen sich in etwa so beschreiben: Gute Stimmung macht wacher, kreativer und aktiver. Wenn wir guter Stimmung sind, können wir mit durchkreuzten Plänen, unangenehmen Überraschungen und allerlei Rückschlägen besser umgehen. Dann sind wir auch stressresistenter, wir können persönliche Niederlagen eher verkraften und sind offener dafür, daraus zu lernen.

Wohlbefinden und gute Laune, ebenso Gefühle von Freude und Liebe beeinflussen selbst unseren Körper positiv. Sie tun dem Herzen gut, harmonisieren den Herzrhythmus und stärken das Immunsystem. Beste Motivation für ein Gute-Laune-Training, oder nicht? Spaß macht es sowieso.

GUTE LAUNE DÄMPFT SOGAR SCHMERZ

Der Züricher Humorforscher Professor Willibald Ruch ließ die Teilnehmer einer Studie eine Viertelstunde lang Sketche anschauen. Gleichzeitig mussten sie ihre Hände in Eiswasser tauchen. Die Teilnehmer einer zweiten Gruppe mussten auch die Hände dort eintauchen, hatten aber nicht die Möglichkeit, sich dabei etwas Lustiges anzuschauen. Beide Gruppen wurden nun gebeten, ihr Schmerzempfinden einzuschätzen. Dabei stellte sich heraus, dass die Teilnehmer der ersten Gruppe die Prozedur als deutlich weniger schmerzhaft bewerteten als

die der zweiten Gruppe. Das Vergnügen linderte den Schmerz.

EIN COACH FÜR DIE FREUDE?

Gute-Laune-Coaching, das Vorhaben dieses Buches. Heißt das, dass Sie fortan mit einem Dauergrinsen durch die Welt gehen sollen? Ganz und gar nicht. Wer regelmäßig Gefühle (nur) vortäuscht, kann langfristig dadurch sogar am Burn-out-Syndrom erkranken.

Auch wäre es verfehlt zu glauben, ein Gute-Laune-Coaching würde dazu führen, schlagartig nur noch guter Dinge zu sein. Gefühle geben dem Leben seine Würze – und zwar in ihrer gesamten Spannbreite: Freude, Glück und Zuversicht ebenso wie auch Zorn, Trauer, Angst oder Schmerz.

Unangenehme Gefühle dauerhaft zu ignorieren oder wegzudrängen, das macht uns nicht glücklicher, ganz im Gegenteil. Gerade der Wechsel unterschiedlicher Befindlichkeiten macht das Leben spannend und abwechslungsreich.

Stimmungen meistern

Wer mal so richtig down war, weiß Glück und Freude nachher umso höher zu schätzen. So geht es beim Gute-Laune-Coaching darum, gekonnt mit den eigenen Gemütslagen umzugehen, sodass wir beispielsweise in einem Stimmungstief nicht tage- oder sogar wochenlang festhängen, sondern in der Lage sind, der Verstimmung auf die Spur zu kommen und gezielt Veränderungen herbeizuführen.

Schlechte Laune, so haben Wissenschaftler herausgefunden, hat nämlich einen umso deutlicheren negativen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden, je länger sie anhält. Der Wechsel der Stimmungen hingegen ist es, der uns lebendig und fit erhält.

WAS BEEINFLUSST, WIE WIR UNS FÜHLEN?

Gut gelaunt sein heißt, sich mit sich selbst wohlfühlen und unvorhergesehenen Ereignissen gelassen und gefasst zu begegnen. Unsere jeweils vorherrschende Stimmungslage wird von drei Faktoren bestimmt, die einander wechselseitig beeinflussen:

- **von der körperlichen Verfassung:** Dazu gehören natürlich Gesundheitszustand, Körperhaltung, Muskeltonus, außerdem die Art und Weise, wie wir atmen, die gesamte Körpersprache.
- **vom Umgang mit unseren Energiespendern:** Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf, Erholung ganz allgemein.
- **von unseren Bewertungsmustern:** Die Art, wie wir Situationen und Ereignisse interpretieren, welche Gedanken, Bilder und Vorstellungen sie in uns auslösen.

Stimmungen stellen wie Gefühle stets eine Reaktion auf einen Reiz dar. Dies können Reize aus der Umgebung sein, wie etwa ein halblautes Gespräch im Hintergrund, während Sie mit etwas beschäftigt sind, das Ihnen Konzentration abverlangt; durch das Fenster hereinwehender Essensgeruch; ein Radio, das vor sich hindudelt und alle naselang Werbung für dies, das und jenes sendet. Ebenso können es auch Reize sein, die aus Ihrem Inneren aufsteigen: Ideen, Impulse, Vorstellungen, Erinnerungen. Und auch der Körper ist beteiligt und sendet Reize in Form von Hunger, Durst, Müdigkeit, Wohlbefinden, Unbehagen oder auch Schmerzen. Stimmungen und Launen haben stets mindestens einen, meist mehrere Auslöser. Eines aber ist sicher: Die Stimmungen, mit denen Sie es – beispielsweise gerade jetzt – zu tun haben, beeinflussen Ihr Urteilsvermögen, die Entscheidungen, die Sie daraufhin treffen, und Ihr ganz konkretes Handeln.

Jede Menge Mitspieler

Es ist beeindruckend, was alles für gute, schlechte oder durchwachsene Stimmung sorgen kann. Sich der eigenen Befindlichkeit in der Reaktion auf Reize gewahr zu werden, hilft dabei, sich besser zu verstehen und Ansatzpunkte für positive Veränderungen zu finden.

Nicht der Reiz ist entscheidend, sondern wie wir mit diesem Reiz umgehen. Alle Faktoren in der Zusammenstellung reichts durchlaufen das persönliche Bewertungssystem, und das ist höchst subjektiv. Die eine nimmt einen Misserfolg eher gelassen hin, dem anderen ist deswegen der ganze Tag vergällt. Der eine macht das Beste aus seiner derzeitigen Wohnsituation und erfreut sich dabei an seinen kreativen Gestaltungsideen, die andere sieht nur die Nachteile und erlebt sich selbst als Opfer der Umstände. So unterschiedlich sind Erleben und Interpretation.

ALL DAS MISCHT MIT

Unsere Laune hängt in ihrem Grundcharakter ebenso wie in ihren kurzfristigen Schwankungen von den vielfältigsten Eckdaten ab. Hier eine Übersicht darüber, was die Stimmung beeinflusst:

Die Umwelt: die Jahreszeit, das Wetter, Hitze oder Kälte, Wind, Trockenheit oder Feuchtigkeit, visuelle Reize, Geräusche, Gerüche.

Selbstwahrnehmung und -bewertung: Aussehen, Verhalten, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen, Vitalität, Selbstvertrauen, Werte, Erwartungen, die wir an uns selbst haben.

Unsere Erwartungen an andere Menschen und an deren Verhalten, vor allem in Bezug auf unsere Person.

Die Qualität unserer Beziehungen: zur (Herkunfts-)Familie, zu Freunden, Bekannten, Kollegen, Nachbarn.