

# Auf den Wellen des Lebens tanzen

Arbeitsbuch für eine positive Grundstimmung

## **Impressum**

© DI Manuela Eitler-Sedlak, MSc

Layout Umschlag: E. Weber Verlag

Layout Kern: Manuela Eitler-Sedlak

Illustrationen: Manuela Eitler-Sedlak

ISBN: 978-3-85253-702-3

Druck: expressprint

## **INHALT**

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>POSITIVE GRUNDSTIMMUNG – WAS IST DAS? .....</b>     | <b>8</b>  |
| <b>WELLENTÄNZER UND SCHLAMMGRUNDLER.....</b>           | <b>14</b> |
| <b>POSITIVE GRUNDSTIMMUNG – WIE GEHT DAS? .....</b>    | <b>22</b> |
| Die sechs Geheimnisse der positiven Grundstimmung..... | 25        |
| E wie Einzigartig .....                                | 27        |
| A wie Achtsamkeit.....                                 | 35        |
| D wie Dankbarkeit .....                                | 43        |
| G wie Gedanken zähmen.....                             | 49        |
| H wie Herzenswärme .....                               | 57        |
| E wie Erwartungsvoll .....                             | 63        |
| Spielen .....                                          | 73        |
| <b>DIE SÄGE SCHÄRFEN .....</b>                         | <b>79</b> |
| <b>ETABLIEREN, ZUR GEWOHNHEIT MACHEN .....</b>         | <b>99</b> |

*Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn am Lagerfeuer von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt. Er sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.*

*Einer ist böse. Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.*

*Der andere ist gut. Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.“*

*Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Großvaters nach und fragte dann: „Welcher der beiden Wölfe gewinnt?“*

*Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“*





Dieses Buch ist für alle, die ihr Leben selbst gestalten und aktiv zu ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen wollen. Es bietet Geschichten, Hintergrundinformationen und viele Anregungen zur Selbsterfahrung und Reflexion.

Das Buch allein kann aber niemandem zu einer positiven Grundstimmung verhelfen – es kann nur Wege und Möglichkeiten aufzeigen.

Die Wege GEHEN und die Möglichkeiten AUSPROBIEREN muss jeder für sich selbst! Ich wünsche allen, die dazu bereit sind, genügend Ausdauer, ein bisschen Mut und ganz viel Freude!

Da in allen meinen Workshops und Kursen mit Kindern, Jugendlichen, Eltern und PädagogInnen eine von gegenseitigem Respekt und hoher Wertschätzung geprägte Ansprache per Du gepflegt wird, verwende ich auch in diesem Buch diese persönliche Anrede und hoffe, dass das für alle LeserInnen angenehm ist.

Manuela Eitler-Sedlak



## *Die sechs Geheimnisse des Glücks*

Floriane lebt mit ihrer Familie in einem gemütlichen Haus mit einem zauberhaften Garten.

Flo liebt Schmetterlinge und Blumen. Sie lacht und singt sehr gerne. Und wenn sie fröhlich ist, tanzt sie. Floriane weiß, wie man wunderbare Geschichten erzählt, und sie malt sehr schön.

Vor allem aber ist Flo furchtbar neugierig und will immer alles ganz genau wissen.

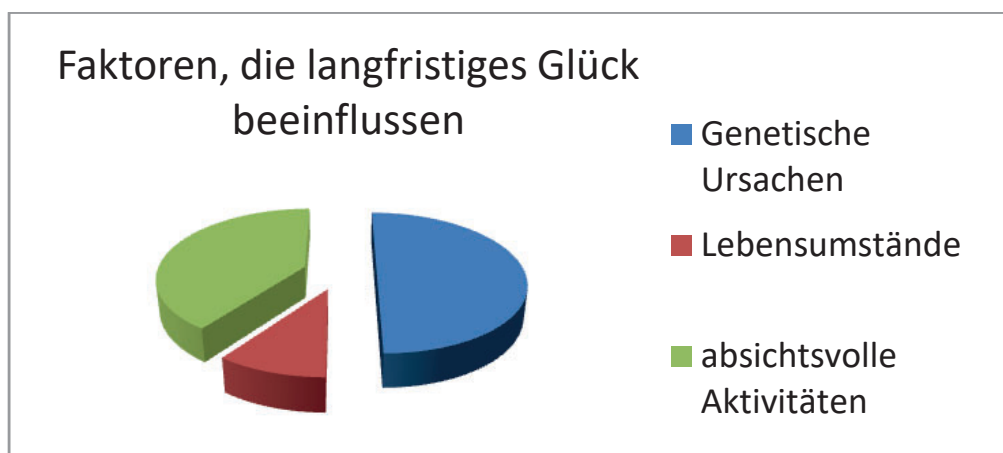
Auch Tristan lebt mit seiner Familie in einem gemütlichen Haus mit einem Obstgarten.

Tristan mag Apfelkuchen, Kakao und Zuckerwatte. Am liebsten spielt er in seinem Zimmer mit seinen Lego-Steinen. Er baut ganze Städte und Zauberwelten Stein für Stein auf. Aber Tristan ist selten zufrieden. Immer wieder denkt er, dass andere das noch viel besser können als er. Oder er ärgert sich, weil er zu wenig Steine, zu wenig Zeit oder zu wenig Platz hat.

## Positive Grundstimmung – was ist das?

Viele WissenschaftlerInnen, PhilosophInnen und ForscherInnen haben sich mit der Frage beschäftigt, ob und wie viel der einzelne Mensch zu seinem persönlichen Glück beitragen kann und welche Rolle die äußeren Umstände und die Veranlagung spielen. Warum scheint bei manchen Menschen alles so mühelos und einfach zu laufen und bei anderen geht immer alles schief?

Laut **Sonja Lyubomirsky**, Psychologin und weltweit anerkannte Glücksforscherin, haben wir tatsächlich eine angeborene, unterschiedlich hohe Kompetenz für das Glücklichein. Sie nennt das den „Glücksfixpunkt“, der von Geburt an in uns festgelegt ist und etwa 50 % unseres Glücksniveaus ausmacht. Nur ca. 10 % unseres Glücksempfindens hängen von unseren Lebensumständen, also Gesundheit, Finanzen, Familiensituation und so weiter, ab. Die verbleibenden 40 % sind von unserer eigenen, persönlichen Einstellung und allen Aktivitäten, die wir bewusst setzen, geprägt.<sup>1</sup>



Natürlich können wir diese Zahlen jetzt infrage stellen und darüber diskutieren, ob es nun wirklich immer genau zu 50 % auf die Veranlagung ankommt oder ob die äußeren Umstände nicht

---

<sup>1</sup> Sonja Lyubomirsky. „The How of Happiness“



doch mehr Wirkung zeigen – wahrscheinlich gibt es darauf so viele verschiedene Antworten, wie es Menschen gibt.

Das Schöne an diesen Forschungsergebnissen ist jedoch, dass wir auf jeden Fall einen großen Teil unseres Glücks selbst in der Hand haben. Für manche Menschen ist es einfacher, für manche vielleicht etwas schwieriger, aber jeder Mensch kann sehr viel selbst zu seinem eigenen Wohlbefinden und zu seiner Lebenszufriedenheit beitragen.

### **Broaden und Build - der positive Quotient**

Der positive Quotient ist „... *das messbare Verhältnis zwischen tief empfundenen positiven und herzerreißenden, negativen Gefühlen. (Positivität : Negativität)*“<sup>2</sup>

**Barbara Fredrickson** ist Professorin für Psychologie in North Carolina und hat die Entwicklung der positiven Psychologie maßgeblich beeinflusst. Sie hat herausgefunden, dass Menschen, die sich weiterentwickeln, wachsen und dabei Wohlbefinden empfinden, einen positiven Quotienten von mindestens 3:1 haben. Das bedeutet, dass sie mindestens dreimal so viele positive Gefühle erleben wie negative.

Wichtig dabei ist, dass durch die Steigerung der positiven Gefühle im Vergleich zu den negativen keine lineare Steigerung des Wohlbefindens stattfindet, sondern die Veränderung am „Tipping Point“ plötzlich enorme Auswirkungen hat. Sobald der positive Quotient diesen Wert 3:1 übersteigt, zeigt sich für den Menschen ein elementarer Unterschied. Die Grundeinstellung verändert sich und dadurch beginnt eine „**Aufwärtsspirale**“, die zu einer immer besseren Grundstimmung führt, die wiederum zur Verbesserung des positiven Quotienten beiträgt usw.

---

<sup>2</sup> Vgl. Barbara Fredrickson, „Die Macht der guten Gefühle“, S 30



Mit ihrer „Broaden und Build<sup>3</sup>“-Theorie beweist Barbara Fredrickson, dass eine positive Grundstimmung enorm viele Vorteile für unser Lebensglück hat. Dabei geht es nicht nur darum, dass wir uns gut fühlen, sondern auch um privaten und beruflichen Erfolg, persönliche Weiterentwicklung und soziale Verbundenheit.

Diese positive Grundstimmung zu haben bzw. an ihr zu arbeiten, bedeutet nicht, immer gut gelaunt zu sein. Es ist keinesfalls im Sinne der positiven Psychologie, stets mit der sprichwörtlichen „rosaroten Brille“ herumzulaufen. Auch das reine „positiv Denken“ trifft es nicht.

Es geht um viel mehr.

Es geht darum, grundsätzlich eine wohlwollende Haltung zu entwickeln – zu dir selbst, zu den Menschen in deiner Umgebung und zu den Herausforderungen, die das Leben dir stellt.

Natürlich haben auch unangenehme oder negative Gefühle ihren Platz. Sie sind wichtig, um uns auf Dinge hinzuweisen, die schwierig sein könnten, und sie helfen uns, Hindernisse zu überwinden. Diese Widerstandsfähigkeit, die uns Menschen hilft,

---

<sup>3</sup> Broaden = erweitern, Build = (auf)bauen

Krisen und Niederschläge gut zu überstehen und gestärkt aus ihnen herauszugehen, nennt man auch **Resilienz**.

Resiliente Menschen trauern auch, sie sind auch wütend, enttäuscht oder gekränkt. Aber sie verharren nicht länger als nötig in diesen negativen Gefühlen, sondern lassen zu, dass nach einer gewissen Zeit auch die positiven Gefühle wieder Raum bekommen.

Viele Menschen denken, dass sie keine Zeit haben, sich auch noch mit dem „Glücklichsein“ zu beschäftigen. Es gibt so viele Dinge, die wichtiger erscheinen und die jeden Tag zu erledigen sind. Dabei wird oft vergessen, dass all diese Dinge – seien es beruflicher Erfolg, Lernen, Ausbildung, soziale Beziehungen und Selbstverwirklichung – viel besser und reibungsloser funktionieren, wenn die persönliche Grundstimmung positiv ist.

Man kann sich das Leben vorstellen wie ein Auto. Der Motor läuft dann gut, wenn er geölt und kein Sand im Getriebe ist. Die Arbeit an der eigenen Grundhaltung dient dazu, den Sand zu entfernen und den Motor gut zu ölen, damit alles „wie geschmiert“ laufen kann.

*„Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass eine positive und offene Grundhaltung Forscherdrang und experimentelles Lernen fördert und auf diese Weise zu einer präziseren Einschätzung der Umwelt beiträgt. Wer offen und positiv gestimmt ist, lernt also mehr als jemand, der negativ und zurückweisend (oder auch neutral) ist, denn er ist optimistisch, interessiert und lässt sich von seiner Neugier inspirieren.“<sup>4</sup>*

Das Ziel der positiven Psychologie ist nicht die Therapie von psychischen Problemen oder Erkrankungen, sondern eine vorbeugende Stärkung der Psyche. Genauso wie wir dem Körper Gutes tun, indem wir uns gesund ernähren, Sport treiben und uns zum Beispiel zum Schutz vor Krankheiten impfen lassen, können

---

<sup>4</sup> B. Fredrickson, „Die Macht der guten Gefühle“, S 38

wir auch unserem Geist Gutes tun, indem wir regelmäßig an unserer Grundeinstellung arbeiten.

Eine positive Grundstimmung bzw. Grundhaltung ist ein optimaler Nährboden für deine seelische, mentale und soziale Entwicklung. Aus diesem Nährboden heraus kannst du gut wachsen und starke Wurzeln bilden, die dir auch bei Rückschlägen und Niederlagen genügend Halt bieten.

Eine positive Weltsicht lässt deinen Blick weiter werden, du siehst viele unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten, bist kreativer und selbstwirksamer. Auch wenn vieles von unserer Umwelt und von äußeren Umständen vorgegeben scheint, kannst du dennoch immer selbst entscheiden, was du aus deinem Leben machen und wie du deine Zeit gestalten willst.

Floriane ist ein Glückskind, ein richtiger Sonnenschein.

Sie ist fast immer gut gelaunt und freut sich über die vielen kleinen, wunderschönen Dinge in ihrem Leben.

Flo liebt die Sonne, aber auch den Regen, den Schnee und den Wind.

Wenn die Sonne scheint, freut sie sich über die wärmenden Strahlen, die ihre Nase kitzeln. Im Regen tanzt sie und hüpf mit ihren bunten Stiefeln im Wasser herum. Besonders mag Flo es, im frisch gefallenen Schnee zu spazieren und mit ihren Freunden einen Schneemann zu bauen. Wenn der Wind kräftig bläst, holt Flo ihren Drachen heraus und lässt ihn ganz hoch steigen.

Tristan tut sich schwer damit, glücklich zu sein.

Er ärgert sich oft über die vielen kleinen Missgeschicke, die ihm täglich passieren. Und auch wenn es nichts Schlimmes ist, fühlt er sich nicht wohl dabei.

Wenn die Sonne scheint, beklagt er sich, weil sein Eis so schnell schmilzt. Wenn es regnet, ist er furchtbar traurig, weil er nicht Fußball spielen kann. Wenn es schneit, jammert er, weil er dicke Stiefel und eine Jacke anziehen muss. Und Wind mag Tristan überhaupt gar nicht, weil dieser ihm so frech ins Gesicht bläst.

# Wellentänzer und Schlammgrundler



## Wellentänzer

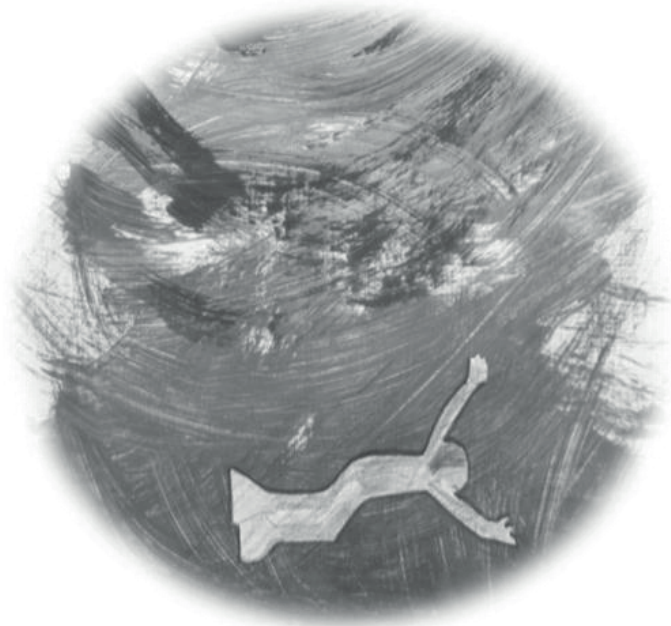
Es gibt Menschen, die wirken immer glücklich und zufrieden. Sie sind meistens gut gelaunt und fröhlich und ihnen passieren dann auch noch oft gute Dinge. Sie bekommen den letzten freien Tisch im Restaurant, haben nette Freunde und Freude an ihrer Arbeit. Alles scheint wie von selbst zu laufen und wenn diese Menschen mal ein Problem haben, dann beginnen sie ziemlich schnell, nach einer Lösung zu suchen.

Natürlich gehen auch bei diesen Menschen die Wellen des Lebens mal auf- und mal abwärts. Sie haben gelernt, sich auf die jeweilige Situation einzustellen und sozusagen auf den Wellen des Lebens zu tanzen.

## Schlammgrundler

Aber es gibt auch Menschen, die sind genau das Gegenteil. Sie wirken ständig gestresst, angespannt oder schlecht gelaunt und beschwerten sich jahrelang über die gleichen Dinge, anstatt etwas zu ändern. Und gerade diesen Menschen passieren dann oft zusätzlich unangenehme und ärgerliche Dinge. Sie versäumen den Zug, werden im Urlaub krank oder so was Ähnliches. Manchmal sieht es so aus, als würden sie sich selbst im Weg stehen und verhindern, dass sie glücklich sind.

Wir nennen diese Menschen hier „Schlammgrundler“, weil sie leider sehr oft in ihren Sorgen und Ängsten feststecken und dadurch den Blick gar nicht über die Wasseroberfläche richten können, obwohl es darüber viel Schönes zu sehen gäbe.



Sowohl Wellentänzer als auch Schlammgrundler sind natürlich extreme Beispiele, die selten in Reinkultur vorkommen. Die meisten Menschen bewegen sich irgendwo dazwischen. Sie versuchen, so gut wie möglich auf den Wellen des Lebens zu tanzen, und manchmal grundeln sie auch irgendwo im Schlamm herum.



Wie sieht es bei dir aus? Welche Eigenschaften,  
Gewohnheiten und sozialen Kompetenzen helfen dir  
dabei, auf den Wellen des Lebens zu tanzen?

