

## Tipps zur Gefühlssteuerung

# WEG MIT DER SCHLECHTEN LAUNE!

**Wer in gereizter oder deprimierter Stimmung Telefonate oder Verkaufsgespräche führt, wird wahrscheinlich keinen Erfolg haben. Doch schlechte Laune ist kein Schicksal. Mit ein paar körperlichen und mentalen Techniken kann sie neutralisiert werden. Hier erfahren Sie wie.**

Es ist möglich, die eigene Stimmung positiv zu beeinflussen, denn uns stehen mehrere wirksame Instrumente zur Verfügung, um die eigenen Emotionen zu steuern. Fachleute bezeichnen deren Anwendung als «Stimmungsmanagement». Das bedeutet: Ab sofort sind wir unserer eigenen schlechten Laune nicht mehr hilflos ausgeliefert. Einige der Werkzeuge sind Atemtechniken, innere Leitsätze, Selbstakzeptanz und die Wahrnehmung der eigenen Gefühle.

### Atmen Sie Ihre schlechte Laune weg

Unsere Lungenbläschen sind eng von den Fasern des vegetativen Nervensystems umgeben. Diese steuern über das Mittelhirn zahlreiche Körperfunktionen, die keiner bewussten Entscheidung unterliegen, sondern quasi automatisiert ablaufen. Dazu gehören das Herz-Kreislaufsystem, der Herzschlag, der Blutdruck und auch die Stimmung. Dehnen sich die Lungenbläschen bei tiefen Atemzügen aus, senden die Fasern Impulse an das vegetative Nervensystem. Dadurch wird der gesamte Organismus beeinflusst. Ein Entspannungsgefühl macht sich bei kontinuierlich tiefer Bauchatmung breit. Der Puls sinkt. Der Einfluss der Atmung zeigt sich insbesondere in Stress-Situationen: Wer aufgeregt ist, atmet unregelmässig und verkrampft. Zwingen Sie sich in solchen Situationen, tief in den Bauch zu atmen, denn dadurch sinkt der Stresspegel. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie wirklich tief genug atmen: Setzen Sie sich

bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich hin. Platzieren Sie eine Hand beim Atmen auf den Unterbauch. Hebt und senkt er sich deutlich spürbar, machen Sie es richtig.

### Legen Sie positive innere Leitsätze fest

Kennen Sie Ihre inneren Selbstgespräche? Bei vielen Menschen sind diese sehr entmutigend. Schon beim morgendlichen Blick in Spiegel tönt es gehässig im eigenen Kopf: «So kannst du nicht auf die Strasse gehen. Deine Haare sitzen schlecht und du hast dicke Ringe unter den Augen.» In beruflichen Zusammenhängen warnt die Stimme vielleicht davor, sich zuviel zuzutrauen und besser im gewohnten Terrain zu bleiben, denn: «Das schaffst du doch nie!» Was glauben Sie, wie sich solche Gedanken auf die augenblickliche Stimmung und Ihr Selbstwertgefühl auswirken? Zum Glück gibt es wirksame innere Leitsätze, die dabei helfen, die eigenen Gefühle in eine positive Richtung zu lenken, die Stimmung zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu stärken.

Ist Ihr Geist mit den positiven, selbstbejahenden Sätzen erfüllt, haben destruktive und zerstörerische Gedanken keinen Raum mehr. Durch das häufige Wiederholen der Sätze werden unsere Gedanken umprogrammiert. Gleichzeitig ändern sich Gefühle und Verhalten. Beispiele für positive innere Leitsätze: «Ich bin im Hier und Jetzt und spüre, wie die Luft wie von selbst in meinen Körper hinein- und wieder herausströmt», oder; «Meine negativen Emotionen



lasse ich los und erlaube mir, mich gut zu fühlen»; oder, ganz wichtig: «Ich akzeptiere, achte und liebe mich selbst so, wie ich bin.»

### Stärken Sie Ihre Selbstakzeptanz

Wer sich selbst mag und sich mit der eigenen Person angefreundet hat, kann selbstbewusster, entspannter und freundlicher auf andere Menschen zugehen. Niemand wird mit der Fähigkeit zur Selbstannahme und Selbstliebe geboren: Sie muss erworben werden – auch im Erwachsenenalter noch. Es geht darum, sich selbst ein Freund/eine Freundin zu werden. Eine Freundschaft zwischen zwei Menschen muss sich entwickeln, muss wachsen. Ebenso kann die Selbstannahme gepflegt werden. Das bedeutet, sich selbst so zu behandeln, wie Sie von einem guten Freund beziehungsweise einer guten Freundin behandelt werden möchten.

### Konzentrieren Sie sich auf Ihre Emotionen

Möchten Sie Ihr Einfühlungsvermögen verbessern, geht es zunächst darum, sich auf Ihre eigenen Emotionen zu konzentrieren. Das ist gar nicht so einfach, insbesondere dann, wenn Sie gerade aufgewühlt sind. Der Schlüssel zu einem bejahenden, freundlichen und akzeptierenden Umgang mit anderen ist das Wieder-Fühlen-Lernen. Denn in der Kindheit lernen die meisten Menschen, ihre Emotionen zu unterdrücken.

Suzana Janosevic, Business Coach, Basel  
[www.talent-genie-coaching.ch](http://www.talent-genie-coaching.ch)



**coiffure**SUISSE

Das Immobilienportal der Coiffeurbranche  
Le portail pour les immobiliers

**[www.coiffuresuisse.ch](http://www.coiffuresuisse.ch)** >  
**jobs&market**