



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

An manchen Tagen macht es einem das Leben leicht. Die Sonne scheint, die Arbeit geht gut von der Hand, und der Tag liegt vor einem wie ein roter Teppich. An solchen Tagen ist es nicht schwer, optimistisch zu sein. Aber dann wieder ... stößt man auf Hürden aus Rechnungen, Verkehrsstaus, Streit und Tränen. An denen die Autobatterie den Geist aufgibt, dem Kind ein Zahn abbricht, der Flug storniert wird und die Beziehung scheitert. Das sind die Tage, an denen man Optimismus dringender denn je braucht. Dieses Buch ist für solche Tage gedacht. Aus Studien zum Thema Optimismus und Zufriedenheit sowie aufgrund neuester neurowissenschaftlicher und psychologischer Erkenntnisse weiß man, dass man zwar nicht immer ändern kann, was passiert, aber sehr wohl, wie man die Sache betrachtet und bewertet. Das bedeutet, dass man das Leben nicht völlig umkrepeln muss, um glücklicher zu sein, sondern nur seine Betrachtungsweise. Jeder Tag hat einen blauen Himmel. Wenn man seine Perspektive ändern könnte, wenn man ein Flugzeug besteigen würde, das die Wolken durchstößt, dann kann man den sonnigen Tag, der die ganze Zeit schon da war, sehen. Die Empfehlungen in diesem Buch sind Sitzplätze in diesem Flugzeug; sie zeigen eine neue Perspektive für die Tage, an denen man sie am meisten braucht.

Autorin

Amy Spencer ist Beziehungsexpertin, Journalistin und Autorin. Sie lebt in Los Angeles.

Amy Spencer

Immer auf der Sonnenseite

100 Wege
zu guter Laune

Aus dem Amerikanischen
von Karin Wirth

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2013
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2012 der Originalausgabe Amy Spencer
Originaltitel: Bright Side Up
Originalverlag: Perigree Books, ein Imprint der Penguin Group (USA) Inc.
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagillustration: Fine Pic®, München
Redaktion: Vera Serafin
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB - Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17373-0
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie Goldmann auch im Netz



Meiner Familie
Mom, Dad und Liz
zum Dank für ihre
liebevolle Unterstützung

Inhalt

Einleitung	13
Was bedeutet es, die Dinge positiv zu sehen?	14
Das Gute liegt so nah	27
Ihr Leben ist ein Kunstwerk	28
Wo tut's nicht weh?	30
Man muss nicht immer gewinnen	32
Sich reich fühlen	34
Vorfreude ist die schönste Freude	37
Schluss mit »Was wäre, wenn ...«	39
Schätzen, was wir nicht ändern können	41
Wenn schon peinlich, dann aber richtig	43
Das Alltägliche aufwerten	45
Wie man sich die unangenehmen Dinge versüßt	47
Der Weg ist das Ziel	49
Konzentration auf das Positive	51
Der Picknickkorb fürs Leben	54
Es ist nie alles verloren	56
Entscheiden Sie selbst über Ihren Erfolg	59
Das Ziel vor Augen	60
Beharrlichkeit ist eine Tugend	63

Zehn Minuten im Leben Ihres idealen Ichs	66
Nicht ohne meine Limousine!	68
Alle mal herhören!	70
Bei sich bleiben	73
Pläne sind nur Blaupausen	76
Besser als nichts	78
Die Latte nicht zu hoch legen	81
Hü oder hott	84
Der Ball muss in den Korb	86
Ängste überwinden	88
Nur nicht nach unten schauen	90
Aus Fehlern wird man klug	93
Mit dem Strom schwimmen ... und ans Ufer klettern	95
Jeder Augenblick ist ein Geschenk	99
Wie man Wartezeiten sinnvoll nutzt	100
Beim zweiten Mal ist's noch viel schöner	102
Die Balance des Lebens	104
Spaß im Stau	106
Irgendwann lacht man drüber	109
Genussvolle Auszeiten	111
Nicht irgendwann – sondern jetzt!	113
Achtsamkeit statt Fotografie	116
Interessante Souvenirs	119
Das Glück im Hier und Jetzt	121

Der Reichtum zwischenmenschlicher Beziehungen	125
Ein Lächeln auffangen	126
Das Licht im Dunkel	127
Niemals aufgeben	130
Die Engel in unserem Leben	132
Ein Vorschuss an Freundlichkeit	134
Einfach mal zuhören	136
Namen sind nicht Schall und Rauch	139
Wir sitzen nicht allein im Boot	142
Schenken ohne Bedingungen	144
Von anderen Stärke empfangen	146
Von Mensch zu Mensch	149
In eine fremde Haut schlüpfen	151
Lebe so, dass du stolz auf dich sein kannst	154
Nachgeben und entspannen	156
Die Sache mit der Liebe	159
Was sind schon ein paar Stacheln?	160
Der Traumpartner sein, den man sich wünscht	162
Wahre Liebe	164
Dem Neuen eine Chance geben	167
Realistische Hoffnungen	169
Lektionen in der Schule des Lebens	171

Seien Sie gut zu sich selbst	173
Hinaus ins Grüne	174
Die Macht der Farben	176
Sich selbst Freund sein	178
Wir haben alle mal einen schlechten Tag	181
Zeit für eine Pause	182
Wer nichts zu verlieren hat, kann nur gewinnen	185
Einfach loslassen	187
Authentisch sein	190
Es ist keine Schande, um Hilfe zu bitten	193
Dem Herzen folgen	195
Befreiende Briefe	198
Urlaub im Alltag	200
Auf die Perspektive kommt es an	203
Befragen Sie Ihr hundertjähriges Ich!	204
Die Flipflop-Methode	206
Unendlich viele Möglichkeiten	208
Kunst eröffnet neue Perspektiven	211
Gelobt sei die Zitrone!	213
Wenigstens ist es nicht	214
Schätze auf Umwegen	217
Das große Ganze	220
Der Touristenblick	222
Was würde mein Vorbild tun?	225
Die Kirschen im digitalen Garten	227

Blick zurück aus der Zukunft	229
Wie war das im Postkutschenzeitalter?	231
Schönheit liegt im Auge des Betrachters	233
Die gute Nachricht	235

Schreiben Sie selbst das Drehbuch

Ihres Lebens	239
Mit anderen Worten	240
Schritt für Schritt	243
Die Ruhe während des Sturms	244
Aus Fehlern wird man klug	248
Der Sinn von Niederlagen	251
Der ideale Punkt	253
Die entscheidende Frage	255
Ungeschriebene Gesetze brechen	258
Es ist nie zu spät	260
Die Kontrolle zurückgewinnen	263
Auf die Haltung kommt es an	265
Der Soundtrack des Lebens	267
Eine tolle Story!	270
Initiative statt Selbstvorwürfen	272

Nachwort 275

Sieh's positiv	276
Danksagungen	279
Register	283

Einleitung

*Was bedeutet es,
die Dinge positiv zu sehen?*

Eines Abends führte uns einer meiner Freunde nach dem Essen den bekannten Kartentrick vom Typ »Such dir eine Karte aus, dann mische ich den Stapel und ... da ist sie ja, mittendrin!« vor. Auch nachdem er den Trick dreimal hintereinander gezeigt hatte, kam ich beim besten Willen nicht drauf, wie er funktionierte. Als guter Freund, und weil er ja ohnehin nicht befürchten musste, ich würde ihm Konkurrenz machen, erklärte er mir den Trick. Das ganze Geheimnis lag in einer schnellen Fingerbewegung beim ersten Abheben der Karten, gefolgt von einem guten Ablenkungsmanöver. Es ist ganz wie im richtigen Leben. Wie ein Zauberkünstler seine Fingerfertigkeit trainiert, liegt es auch in unserer Macht, unsere Geisteshaltung zu trainieren. Ebenso wie er die Karte plötzlich aus dem Stapel hervorzaubert, können auch wir es schaffen, in unserem Leben die positive Seite nach oben zu kehren.

Dinge positiv zu sehen bedeutet genau das: das Leben so zu betrachten, dass es uns leichter fällt, das Geheimnis, das Gute darin zu erkennen. Wie ein Zauberkünstler uns dazu bringen kann, seine Hände aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, können auch wir unser Leben aus einer neuen Perspektive sehen und Berge in Maulwurfshügel, unsere Wut in Gelassenheit, Verärgerung in Dankbarkeit und Zornesfalten in ein Lächeln verwandeln.

Kennen Sie diese optischen Illusionen, in denen sich zwei verschiedene Bilder verbergen? Eines davon sieht man sofort,

während das zweite schwieriger zu erkennen ist: Handelt es sich um ein Kaninchen oder um eine Ente? Ist ein sich küssendes Paar abgebildet oder eine Blumenvase? Ist da eine Anordnung schwarzer Kästchen zu sehen oder ein Wort in weißer Schrift? Nun, es ist beides richtig. Wie im Leben. Es gibt keine richtige oder falsche Art, etwas zu betrachten – es gibt nur unterschiedliche Arten.

Natürlich macht jeder von uns seine ganz persönlichen Erfahrungen, und manche Menschen haben schwierigere Dinge zu bewältigen als andere. In meinen schlechteren Zeiten habe ich meinen Arbeitsplatz verloren oder den Job, den ich wollte, gar nicht erst bekommen. Ich bin an Krücken gegangen und habe Gipsverbände getragen, hatte gebrochene Knochen und ein gebrochenes Herz. Ich musste Todesfälle in der Familie und im Freundeskreis verkraften und habe viele Tränen beim Tod meiner Katze vergossen. Ich habe Geld, Freunde und die Hoffnung verloren. Ich bin meines Besitzes und meiner Würde beraubt worden. Ich hatte Verkehrsunfälle und Fehlgeburten. Wie viele New Yorker musste ich vom Dach meines Hauses mitansehen, wie meine Stadt angegriffen wurde, und erlebe seither, wie mein Land darum kämpft, seine Würde zurückzugewinnen. Und ich arbeite Tag für Tag daran, meine Ehe zu stabilisieren, meinen Lebensunterhalt zu verdienen, meine Freundschaften zu pflegen und meine Rechnungen zu bezahlen.

An manchen Tagen macht es uns das Leben leicht. Die Sonne scheint, die Arbeit geht uns gut von der Hand, die Straßen sind frei, wir lieben und fühlen uns geliebt, und der Tag liegt vor uns wie ein roter Teppich. An solchen Tagen ist es nicht schwer,

optimistisch zu sein. Das positive Denken fließt wie Wein, und wir sind vor Glück ganz beschwipst. Aber dann wieder ... na ja, manchmal stoßen wir auf Hürden aus Rechnungen, Verkehrsstaus, Streit und Tränen. Es sind genau diese Tage, wenn wir in der Bredouille sind und ein Lächeln das Letzte wäre, was uns in den Sinn käme, an denen wir unseren Optimismus dringender brauchen denn je. Dieses Buch ist für *solche* Tage gedacht. Wenn die Autobatterie den Geist aufgibt, Ihrem Kind ein Zahn abbricht, Ihr Flug storniert wird und Ihre Beziehung scheitert, können Sie die Situation positiver erleben, wenn Sie sie aus einem anderen Blickwinkel betrachten.

Aus Studien zum Thema Optimismus und Zufriedenheit sowie aufgrund neuester neurowissenschaftlicher und psychologischer Erkenntnisse wissen wir inzwischen, dass wir zwar nicht immer ändern können, was uns widerfährt, aber sehr wohl, wie wir es betrachten und bewerten. Und das ist eine großartige Sache. **Denn es bedeutet, dass wir unser Leben nicht völlig umkrempeeln müssen, um glücklicher zu sein, sondern nur unsere Betrachtungsweise ändern müssen.**

Das Glas halb voll zu sehen, wirkt sich nicht nur auf die Geisteshaltung aus. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass eine optimistische Haltung das Leben verlängern, den Blutdruck und das Herzinfarktrisiko senken, das Immunsystem stärken und die Schmerztoleranz erhöhen kann. Optimistische Sportler gewinnen mehr Wettkämpfe, optimistische Politiker gewinnen mehr Wahlen und optimistische Verkäufer verkaufen mehr. Optimismus im Beruf kann zu mehr Jobangeboten, schnellerer Beförderung und höheren Gehältern führen, da Optimisten eher

dazu neigen, Risiken einzugehen, Probleme zu lösen und sich anzupassen, um eine Aufgabe zu erledigen. Und all das basiert auf der Vorstellung, dass nicht die Erfahrung als solche, sondern unsere Betrachtungsweise den Unterschied macht. Unser Blickwinkel entscheidet darüber, was wir erleben und wie zufrieden wir sind.

Denken Sie daran: An jedem Tag gibt es einen blauen Himmel. Auch an grauen Tagen. Man kann nur manchmal die Sonne hinter den Wolken nicht sehen. Wenn man aber seine Perspektive ändern könnte, wenn man ein Flugzeug besteigen könnte, das die Wolken durchstößt, dann könnte man den blauen Himmel, den sonnigen Tag sehen, der die ganze Zeit über schon da war. Die Empfehlungen in diesem Buch sind Sitzplätze in diesem Flugzeug; sie zeigen Ihnen die andere Seite der optischen Illusion und eine neue Perspektive für die Tage, an denen Sie sie am meisten brauchen. Lesen Sie das Buch von Anfang bis Ende oder holen Sie sich nur hin und wieder eine kurze Ermutigung oder eine Prise Notfall-Optimismus, wenn Sie einen schlechten Tag haben.

Vielleicht haben Sie – wie ich – überhaupt kein Talent dafür, bei Cocktailpartys Kartentricks vorzuführen, aber je öfter Sie die positive Seite des Lebens nach oben kehren, desto leichter wird es Ihnen fallen und desto zufriedener werden Sie sein. Lassen Sie es mich Ihnen nun erklären.

Die Wissenschaft des anderen Blickwinkels

Glückstraining fürs Gehirn

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen mit ein paar Freunden beim Mittagessen in einem Straßencafé. Als die Rechnung kommt, suchen Sie instinktiv nach Ihrer Geldbörse und ... finden sie nicht. Sie sehen in einer anderen Tasche nach – nichts. Ihre Geldbörse ist verschwunden. Was von jetzt an geschieht, kann Ihre Erfahrung verändern, denn es liegt in Ihrer Macht zu entscheiden, welche Art von Erfahrung Sie nun machen. Der Schlüssel dazu befindet sich in Ihrem Gehirn.

Sie reagieren auf Ihre verlorene Geldbörse zuerst auf der unbewussten Ebene, mit dem Stammhirn, dem ältesten Teil des Gehirns, der manchmal auch als Reptiliengehirn bezeichnet wird. Dieser Bereich ist für die Haustechnik zuständig: die Atmung, den Herzschlag und – für alle Fälle – Ihr inneres Alarmsystem. Es ist der Teil des Gehirns, der wegen der Geldbörse dieses schreckliche Panikgefühl durch Ihren Körper schickt, das sich zugleich heiß und kalt anfühlt, noch bevor Sie Gelegenheit dazu hatten, eine emotionale Reaktion zu zeigen.

Anschließend kommt der zweitälteste Teil des Gehirns ins Spiel, das sogenannte Säugetiergehirn, in dem das für Emotionen zuständige limbische System seinen Sitz hat. Hier wallen Gefühle auf: Angst, Panik oder Unsicherheit. Auf dieser Ebene fassen Sie Ihre Gefühle nicht in Worte, sondern werden einfach von ihnen überflutet.

Am Ende trifft die verlorene Geldbörse auf die äußerste und jüngste Schicht des Gehirns (sie entstand vor etwa 70 Millionen

Jahren). Dieser Bereich ist die sogenannte Gehirnrinde, sie ist für das Denken, Analysieren und Planen zuständig. Hier wird Ihnen der Verlust der Geldbörse bewusst und Sie finden Worte dafür. *Oh, mein Gott, denken Sie jetzt. Was ist passiert? Wo kann sie nur sein? Ich drehe durch.* Und schließlich, wenn Sie sich mit dem Verlust abgefunden haben: *Was nun?*

Das »Was nun?« ist der Punkt, an dem dieses Buch ins Spiel kommt, an dem Sie üben können, die Dinge positiv zu sehen. An diesem Punkt können Sie das, was geschehen ist, verarbeiten, Ihre Gefühle analysieren und Ihre Handlungsmöglichkeiten durchspielen. Das Beste daran: Indem Sie die »Was nun?«-Systeme Ihres Gehirns regelmäßig mit einer positiven Sicht der Dinge füttern, können Sie Ihr Gehirn trainieren, zunehmend spontaner positiv zu reagieren. Ja, trainieren!

Neueren neurowissenschaftlichen Studien zufolge zeichnet sich das Gehirn durch Neuroplastizität aus, das heißt, dass wir seine Funktionsweise im Lauf der Zeit wie weichen Ton formen und verändern können. Durch Metakognition (Nachdenken über das Denken) können Sie die Schaltkreise in Ihrem Gehirn neu verdrahten, sodass Ihre bevorzugte Geisteshaltung in kniffligen Situationen positiver ausfällt. Statt auf die verlorenen Geldbörsen des Lebens mit dem Gedanken *Jetzt ist alles im Eimer!* zu reagieren, können Sie sich in Gedanken wie *Wenigstens hatte ich davor ein nettes Mittagessen* üben. Je öfter Sie solche positiven Nervenbahnen im Gehirn nutzen, desto leichter fällt es Ihnen, spontan positiv zu reagieren.

Das heißt, wenn Sie zufriedener sein wollen, können Sie sofort damit beginnen. **Sie brauchen keine Veränderung in Ihrem**

Leben, um daraus das zu machen, was Sie sich wünschen. Sie müssen nur Ihre Sichtweise verändern. Dann können Sie mit dem, was Sie jetzt schon haben, ein zufriedenes Leben führen. Sie müssen nicht mehr Geld verdienen oder eine bessere Küche einbauen lassen oder ein teureres Auto fahren oder befördert werden oder drei Wochen auf Hawaii Urlaub machen, um glücklich zu sein. Wenn Sie lernen, in alltäglichen Situationen deren positive Seite zu sehen, lernen Sie, mit dem glücklich zu sein, was Sie ohnehin bereits besitzen. Und diese Erfahrung wird Sie zufriedener machen.

Der Zauber liegt in Ihrer Erfahrung

Sie haben sicher schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Sie mit jemandem eine Unterhaltung führen und Sie beide diese vollkommen unterschiedlich erfahren und bewerten. Das liegt daran, dass nicht die physischen Ereignisse, sondern die Art und Weise, wie wir sie erleben, unterschiedlich ist. Was wir aus einer Erfahrung mitnehmen und wie zufrieden wir sind, hängt davon ab, wie wir uns einbringen und wie wir ein Ereignis subjektiv bewerten.

Wer kann schon beurteilen, wer glücklicher ist? Niemand. In seinem Buch *Ins Glück stolpern* schreibt der Psychologe Daniel Gilbert, dass jede Aussage über das eigene Glücklichein von der persönlichen Sicht eines Individuums bestimmt ist, dessen einzigartige Sammlung vergangener Erfahrungen als Kontext, Linse und Hintergrund für die Bewertung der aktuellen Erfahrung dient. Wenn Sie noch nie in Ihrem Leben einen Schmerz verspürt haben, dann wird Ihnen ein Nadelstich in den Zeigefinger sehr

wehtun. Fragen Sie dagegen eine Frau, die ein Kind zur Welt gebracht hat, wie sich dieser Nadelstich anfühlt, wird sie das Ganze aus einer völlig anderen Perspektive betrachten. Unangenehme Ereignisse sind relativ. Ein überschwemmter Keller kommt uns wie eine Katastrophe vor, bis wir die schrecklichen Bilder aus Japan sehen. Ein Stein im Schuh, der das Gehen erschwert, ist nicht halb so schlimm wie ein Bänderriss, der das Gehen unmöglich macht. Aber die Fähigkeit, das Positive zu sehen, steht nicht in direkter Relation zur Größe des Problems, mit dem wir konfrontiert sind. Sie hängt davon ab, wie gut wir unseren Blickwinkel verändern können.

Das heißt, wenn Sie es schaffen, alle möglichen Erfahrungen in Ihrem Leben – besonders die schlimmen und hässlichen – vom Negativen ins Positive zu verschieben, werden Sie am Ende Ihr ganzes Leben positiver sehen, ohne dass es notwendigerweise irgendeine äußerliche Veränderung gegeben hat. Dabei geht es nicht darum, die schlimmen Dinge, die uns zustoßen, zu verharmlosen, sondern in jeder Situation auf die bestmögliche Weise unseren Blickwinkel zu verändern. Dabei geht es noch nicht einmal darum, immer guter Dinge zu sein.

Diese Strategien bedeuten nicht, dass man idyllische Poster aufhängt und ein verkrampftes Lächeln aufsetzt. Das Positive im Leben zu sehen bedeutet, eine Zufriedenheit zu erreichen, die nur möglich ist, wenn man seine gesamte Lebenserfahrung wertschätzt, auch wenn sich das Leben in einem bestimmten Augenblick nicht sehr positiv anfühlt.

Beispielsweise wird sich eine anstrengende Bergfahrt mit dem Fahrrad, bei der man das Ziel verfolgt, die eigene Bestleistung zu



Amy Spencer

Immer auf der Sonnenseite

100 Wege zu guter Laune

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17373-0

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2013

Mehr Optimismus und Lebensfreude zum Verschenken.

Man muss nicht gleich sein Leben neu erfinden, um glücklich zu sein. Wir alle kennen Tage, an denen die Stimmung einen Aufzug brauchen könnte. Dieses Buch hilft, die Perspektive zu wechseln und das zu schätzen, was vor der eigenen Nase liegt. Wie ein guter Freund hellt es auch Notfallsituationen mit einem Schuss Optimismus auf, macht aus Zitronenlimonade und zeigt einem auch bei Regen ein Stück blauen Himmel.