

mind
& soul

SIGRID ENGELBRECHT

WER ZUERST LACHT, LACHT AM BESTEN

*Der KLEINE COACH
für gute Laune*

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KG5

INHALT

Ein Wort zuvor	5
WAS MACHT LAUNE?	7
Profi in Sachen Gefühlsmanagement	8
Ein Coach für die Freude?	9
Was beeinflusst, wie wir uns fühlen?	9
Das macht gute Laune so verlockend	14
Stimmung hoch hinauf!	17
Trainieren Sie Ihre Freude	17
Die Testauswertung	17
SIEBEN BLITZSTRATEGIEN	21
Nutzen Sie Atem und Bewegung	22
Mehr Luft zum Leben	22
Ihr Atem verlässt Sie nie	25
Kommen Sie in Bewegung	26
Nehmen Sie Haltung an	28
Stimmung beeinflusst Haltung ...	28
... Haltung beeinflusst Stimmung	28
Lächeln und lachen Sie	31
Hoho, hahaha	31
Die beste Medizin	33
Gewinnen Sie Abstand	34
Was oft Wunder wirkt	34
Machen Sie sich Freude	35
Machen Sie den Gedankenstopp	36
Entärgern Sie sich	38
Tun Sie sich nicht weh	38
Die Thymusdrüse	41

Genießen mit allen Sinnen	42
Sonnenlicht macht froh	42
Farbe belebt den Alltag	43
Farbenfroh zu guter Stimmung	44
Musik beschwingt	47
Verwöhnen Sie Ihre Nase	49
Nicht nur Schokolade macht glücklich	50
Streicheleinheiten für Körper und Seele	52
Lassen Sie es wirken	53

ZEHN LANGFRIST-STRATEGIEN

Der guten Laune ein Zuhause geben	56
Ihr Hirn lernt lebenslang	57
Gute-Laune-Profi werden	57
Eine gute Basis schaffen	58
Schlafen Sie sich froh	58
Geben Sie dem Körper, was er braucht	60
Auspowern gibt neue Power	63
Gute-Laune-Anker installieren	64
Was stört, fliegt raus!	64
»Ent-zetteln« statt verzetteln	66
Gut gelaunte Menschen suchen	68
Vorsicht vor Energieräubern!	68
Jammern mal ganz anders	70
Lassen Sie sich von guter Laune	
»infizieren«	71
Dampf ablassen ohne Super-GAU!	74
Konstruktiv umgehen mit Ärger und Zorn	74
Das Wutventil	75
Negatives Denken auflockern	77
Denken prägt Fühlen	77
Stressende Überzeugungen	79
Lassen Sie Ihre Denkmuskeln spielen	79

55

In die Zukunft und zurück	83
Paradox hilft weiter	85
Achtsam das Angenehme würdigen	86
Gezielt den Blick wechseln	86
Pessimistisch oder optimistisch?	90
Die Kraft der Vorstellung nutzen	92
Was Sie denken, wird wahr	92
Förderliches stärken	93
Entscheiden mindert Leiden	94
Klarheit gewinnen	94
Love it, change it or leave it	95
Abwechslung belebt	99
Laaaangeweile ...	99
Den Horizont erweitern	99
Richtig säen, freudig ernten	102
Selbstgespräche? Ja, aber freundlich!	102
Säen heißt: in Vorleistung gehen	105
Für andere da sein	108

GUTE LAUNE NACH PLAN 115

Ihr persönliches Selbstcoaching	116
Auf dem Weg zu besserer Stimmung	117
Eins, zwei, drei, vier, fünf – Erfolg!	118
Ihr Fünf-Etappen-Plan	120
Etappe 1: Ziel schriftlich festlegen	120
Etappe 2: Das Ziel prüfen	121
Etappe 3: Selbstcoachingplan aufstellen	121
Etappe 4: Bestärkungsstrategie planen	122
Etappe 5: Anfangen und dranbleiben	123
Mit Geduld zur Hochstimmung	124
Bücher und Adressen	125
Register der Übungen	126
Impressum	128



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.*

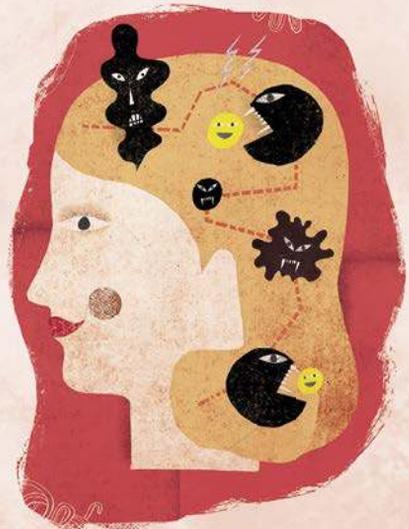
DIE EFFEKTIVSTEN GUTE-LAUNE-KILLER

Gute Laune kann sich schnell in ihr Gegenteil verwandeln. Am Morgen noch sind wir fröhlich pfeifend zur S-Bahn gegangen und zwei Stunden später würden wir am liebsten alles, was auf dem Schreibtisch liegt, an die Wand knallen. Da muss ein Gute-Laune-Killer vorbeigekommen sein. Mindestens!

Zu den effektivsten gehören negative Einschätzungen über Sie selbst oder andere. Sie denken: »Ich bin zu doof dafür, das kann ich gleich knicken.« Oder: »Dieser Mistkerl! Was bildet der sich eigentlich ein?« Und schon machen Sie sich selbst jede Menge Stress. Auch Sorgen sind als Gute-Laune-Killer effektiv, Befürchtungen, die sich auf eine vermutete Gefahr in der Zukunft richten. Die Frage: »Was mache ich bloß, wenn ...«, wird mit einer Katastrophenerwartung verknüpft. Körper und Geist werden völlig unnötig in Alarmbereitschaft versetzt.

Ähnlich verhält es sich mit Zweifeln, besonders tückisch sind Selbstzweifel: »Bin ich attraktiv genug?«, »Reicht das,

was ich weiß und kann, tatsächlich für diese neue Herausforderung?«, »Mögen mich meine Kollegen wirklich oder machen sie mir etwas vor?« Niemand ist perfekt und so gibt es immer Schwachstellen, an denen Sorgen und Zweifel mühelos einhaken können. Allerdings nur, wenn wir sie lassen! Ärger ist ein weiterer Miesmacher, dem Sie mit den Strategien in diesem Buch das Handwerk legen können.



STIMMUNG HOCH HIN AUF!

Wer gut drauf und mit sich selbst im Reinen ist, hat viele Vorteile im Alltag. Beruflich und privat: Die Arbeit geht leichter von der Hand, das Verhältnis zu den Kollegen ist entspannt, wir erhalten wohlthuende Aufmerksamkeit und auch die privaten Beziehungen profitieren. Immer wenn wir gute Laune haben und damit auf positive Resonanz stoßen, werden im Gehirn vermehrt Endorphine, Dopamin und weitere körpereigene Opiate freigesetzt, Stoffe, die für gute Laune verantwortlich sind.

TRAINIEREN SIE IHRE FREUDE

Weshalb spüren wir dann nicht öfter Freude und Begeisterung? Angst und Wut lassen sich im Gehirn leider viel schneller aktivieren als Freude und Begeisterung. Schon seit Urzeiten wirken sie als Wächter und dienen dazu, uns vor Angriffen oder anderen Gefahren zu schützen, indem sie eine der automatischen Reaktionen Flucht, Angreifen oder Sich-tot-Stellen aktivieren. Eine gute Stimmung hingegen ist zwar prima für die Motivation, aber aus dem Blick-

winkel der Evolution lediglich eine angenehme Zugabe. Auch ohne gute Laune sind wir lebens- und handlungsfähig – nicht aber ohne unser automatisches Gefahrenerkennungsradar. Die Folge: Misstrauen und Ärger, Wut und Angst werden rascher aktiviert und machen sich auch leichter bemerkbar als Freude, Optimismus und Zuversicht. Und werden sie häufig aktiviert, verfestigen sie sich zur Gewohnheit. Diesem Teufelskreis lässt sich jedoch entkommen: mit den Strategien dieses Buches.

DIE TESTAUSWERTUNG

Wo aber sollten Sie persönlich ansetzen? Um das herauszufinden, können Sie den Test vorn im Buch nutzen. Vergleichen Sie dann Ihre jeweiligen Gesamtpunktzahlen in den vier Bereichen. Möglicherweise liegt ein Themenfeld in der Wertung ganz vorn. Genauso gut kann es aber sein, dass Sie in zwei, drei oder sogar allen vier Bereichen ähnliche Summen erreicht haben. Je höher die Punktzahl, desto »anfälliger« sind Sie für den jeweiligen Stimmungskiller.



LEICHTE FLAUTE ODER STABILES TIEF?

Zustände von Verstimmung lassen sich im Allgemeinen sehr gut beeinflussen und zum Besseren wenden. Und doch hat das Gute-Laune-Coaching auch Grenzen. Wer vorwiegend niederdrückende, aggressive oder furchtsame Gedanken im Kopf hat, verhindert damit, dass sich Wohlbefinden einstellen kann. Das Gehirn wird dann daran gehindert, Wohlfühl-Botenstoffe auszusenden. Was bei »normalen« Verstimmungen mühelos funktioniert, bleibt bei tiefer greifenden psychischen Problemen wirkungslos.

Bei dauerhaften Beeinträchtigungen des seelischen Wohlbefindens – etwa in Form von tief sitzenden Ängsten oder Depressionen – sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

1. Wie klar stehen Sie zu sich selbst?

Beträgt Ihre Gesamtpunktzahl hier mehr als 30, dann sind Sie wahrscheinlich daran gewöhnt, von Selbstzweifeln geplagt zu werden, sich schnell verletzt zu fühlen, viel an Vergangenes zurückzudenken und sich zudem Sorgen um die Zukunft zu machen. Da schleicht sich die gute Laune dann natürlich rasch davon. Um die Stimmung positiv zu beeinflussen, früher Erlebtes loszulassen und die Zuversicht insgesamt zu stärken, sind die folgenden Kapitel für Sie besonders interessant:

- »Gut gelaunte Menschen suchen« (ab Seite 68)
- »Achtsam das Angenehme würdigen« (ab Seite 86)
- »Selbstgespräche? Ja, aber freundlich!« (ab Seite 102)

2. Welchen Maßstab legen Sie an?

Liegt Ihre Gesamtpunktzahl in diesem Segment über 30, sind Sie daran gewöhnt, strenge Maßstäbe an sich selbst und auch an andere anzulegen. Wenn die Dinge so funktionieren, wie sie sollen, ist alles okay. Ganz anders jedoch,

wenn plötzlich Probleme ins Spiel kommen, wenn Sie Ihren eigenen Erwartungen nicht gerecht werden oder wenn Freunde oder Kollegen mit Herausforderungen nicht so umgehen, wie Sie es für richtig halten – dann sind Missmut und Ärger die Folge.

Um lockerer zu werden und öfter gute Laune zu haben, sind vor allem die folgenden Kapitel für Sie interessant:

- »Lassen Sie sich von guter Laune infizieren« (ab Seite 71)
- »Dampf ablassen – ohne Super-GAU« (ab Seite 74)
- »Paradox hilft weiter« (ab Seite 85)

3. Wie steht es um Ihren Lebensstil?

Wenn Sie hier mehr als 30 Punkte erreichen, dann haben Sie sich leider einen ungesunden Lebensstil angewöhnt, der neben sich bereits abzeichnenden gesundheitlichen Problemen auf Dauer auch sehr auf die Stimmung drückt. Vor allem deswegen, weil Ihr Energielevel aufgrund der ungünstigen Muster so viel geringer ist, als es sein könnte.

Ansatzpunkte, um hier etwas zum Positiven zu verändern, finden Sie vor allem in den folgenden Kapiteln:

- »Schlafen Sie sich froh« (ab Seite 58)
- »Geben Sie dem Körper, was er braucht« (ab Seite 60)
- »Auspowern gibt neue Power« (ab Seite 63)

4. Wie viel Macht geben Sie den anderen?

Beträgt Ihre Gesamtpunktzahl hier mehr als 30, neigen Sie dazu, sich vorrangig an den Wünschen anderer zu orientieren und äußeren Einflüssen viel Macht einzuräumen. Hier helfen vor allem die Abschnitte, die Sie unterstützen, Ihre Selbstbestimmung zu stärken:

- »Gut gelaunte Menschen suchen« (ab Seite 68)
- »In die Zukunft und zurück« (ab Seite 83)
- »Säen heißt: in Vorleistung gehen« (ab Seite 105)

*»Die Seele nimmt mit
der Zeit die Farbe
unserer Gedanken an.«*

MARC AUREL

DAMPF ABLASSEN OHNE SUPER-GAU

Ärger, Zorn und Wut sind Emotionen, die wir im Alltag häufiger mal erleben: wenn jemand unsere Pläne durchkreuzt, uns kränkt, verletzt oder zurückweist, wenn Dinge nicht so laufen, wie sie unserer Meinung nach sollen, oder auch dann, wenn wir unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden. Das hat viel damit zu tun, wie wir die Situation wahrnehmen und bewerten. Wenn wir etwas als unfair oder ungerecht empfinden oder den Eindruck haben, dass jemand uns absichtlich verletzen oder schaden will, ist unsere Empörung nur allzu verständlich.

KONSTRUKTIV UMGEHEN MIT ÄRGER UND ZORN

Nicht Ärger und Zorn an sich sind das Problem. Wir müssen nur Wege finden, wie sich diese Gefühle angemessen ausdrücken lassen. Man kann zwar einfach »Dampf ablassen«, schimpfen, schreien, den anderen mit Worten oder sogar tätlich angreifen, aber hilfreich ist dies alles nicht. Im Zustand aufschäumender Wut sagen wir schnell Dinge, die wir

später bereuen, die uns dann peinlich sind und unangenehme Folgen haben können. Dann fühlen wir uns nicht entlastet, sondern mieser als zuvor.

Böse Falle!

Wie Hirnforscher herausgefunden haben, hat das reine Ausagieren von Ärger, Wut und Zorn nicht nur zur Folge, dass diese Emotionen zunehmen, statt weniger zu werden. Es kommt durch die wiederholte Verknüpfung der Reaktion mit der Situation auch zu einer Reiz-Reaktions-Kopplung: Jedes Mal, wenn wir auf einen Reiz hin »ausrasen«, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir es das nächste Mal wieder tun werden. Denn wir trainieren dieses Verhalten regelrecht, indem wir es wiederholen, wiederholen, wiederholen ...

Was also tun?

Sich alles gefallen zu lassen, kann nicht die Lösung sein, denn dann sitzen wir buchstäblich auf gespeichertem Groll fest, was auch nicht gesund ist. Zudem würde es am Selbstwertgefühl nagen.

Also sollten wir in der Situation weder unüberlegt lospoltern noch den Zorn in uns hineinfressen. Doch was dann? Die Übungen hier zeigen Ansatzpunkte, die Sie dabei unterstützen, ein gesundes Ventil für den Groll zu finden.

DAS WUTVENTIL

Nehmen Sie Ärger, Wut und Zorn ernst. Es sind Hinweise darauf, dass es Konflikte in Ihrem Leben gibt, um die Sie sich kümmern sollten. Lösungen finden Sie aber erst dann, wenn Sie Ihren Emotionspegel gesenkt haben. Genau das können Methoden zum Dampfablassen bewirken. Wählen Sie dazu die Aus-

drucksformen, die Ihrem Temperament und der Situation am besten entsprechen. Natürlich sollten Sie dabei weder sich selbst noch anderen schaden.

Menschen, die Ventile für Ärger und Zorn finden und nutzen – sei es durch Laufen oder Schwimmen, Fitnessstraining, Boxen, den Einsatz der eigenen Stimme oder das Aufschreiben der belastenden Gefühle –, sagen oft, dass sie dies ruhiger macht, dass ihr Schlaf davon profitiert und sie den Eindruck haben, wieder über mehr Energie zu verfügen. Und genau diese Phänomene lassen dann natürlich auch die Stimmung wieder steigen.

ÜBUNG

ERSTE WUTSTRATEGIE: BEWEGUNG

Wenn Sie nach einem Tag mit viel Stress und Ärger Dampf ablassen möchten, dann können Ihnen vor allem Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Radfahren helfen –

oder auch Kampfsport oder Boxen. Sich-Auspowern baut das Übermaß an Stresshormonen ab und hilft beim Entspannen. Auch ein flotter Spaziergang mag manchmal schon helfen.

ÜBUNG

ZWEITE WUTSTRATEGIE: SCHREIEN

Lassen Sie mit der Stimme den ganzen Ärger und Verdruss raus – dort, wo Sie so laut sein können, wie Sie wollen, ohne jemanden damit zu erschrecken. Das kann im eigenen Auto sein oder vielleicht sogar unter einer Autobahn- oder S-Bahn-Brücke. So-

bald ein Laster oder ein Zug anrollt, werden die Schreie vom Lärm geschluckt. Nur Mut, Sie werden sich enorm befreit fühlen. Auch lautes Singen hilft dabei, Aggressionen abzubauen. Einfach Radio oder CD-Player einschalten und lauthals mitsingen.

ÜBUNG

DRITTE WUTSTRATEGIE: AUFSCHREIBEN, WAS QUÄLT

Bringen Sie die Auslöser für Ihren Zorn aufs Papier, schreiben Sie sich den erlebten Frust von der Seele. Das Geschehen in Worte zu fassen, zwingt dazu, genauer nachzudenken. Es macht Ihnen Ihre Gefühle und auch Ihre Denkmuster deutlicher bewusst,

doch vor allem entlastet es Sie von Ihren aufgewühlten Gefühlen. Das schriftliche Ausdrücken dessen, was Sie bewegt, unterstützt Sie dabei, das Geschehen zu verarbeiten und den Kopf wieder freizubekommen. Auch so verfliegt die Wut.

NEGATIVES DENKEN AUFLOCKERN

Die Dinge, denen Sie Ihre Aufmerksamkeit häufig widmen, gewinnen für Sie automatisch immer weiter an Bedeutung. Und sie beeinflussen wiederum auch Ihre Gefühle am nachhaltigsten. Ob Sie sich gerade mit Rachefantasien als Reaktion auf eine Kränkung beschäftigen oder an eine unverhoffte, sehr angenehme Begegnung denken – ganz automatisch wird die dazugehörige Stimmung in Ihnen mit aktiviert.

DENKEN PRÄGT FÜHLEN

Wir verändern uns in die Richtung unserer am häufigsten gedachten Gedanken. Denn alle Gedanken sind mit Gefühlen verknüpft und all diese Gedanken-Gefühls-Prozesse hinterlassen Spuren im Gehirn. Bestimmte Synapsen, also Verbindungen zwischen Nervenzellen, werden gestärkt und gefestigt, während andere, die nur selten aktiviert werden, schwach bleiben.

Wer sich Sorgen macht, nimmt es oft so wahr, dass dies das Denken und Fühlen völlig beherrscht. Er verspürt dabei

auch ganz deutlich körperliche Begleiterscheinungen: Herzklopfen, Magen-drücken, Atemnot ... Sollte sich später herausstellen, dass die gehegten Befürchtungen ganz unbegründet waren, kann man den gedanklichen, gefühlsmäßigen und körperlichen Aufruhr oft nicht mal mehr nachvollziehen.

Wählen Sie den Fokus

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit vorrangig auf Problematisches, Deprimierendes und Beängstigendes richten, dann rufen Sie zum einen die dazu passenden Gefühle auf und sorgen zum anderen mit jedem weiteren Mal dafür, dass sich das Muster in Ihrem Gehirn weiter festigt. Das Umgekehrte gilt aber genauso.

»In meinem Leben habe ich unvorstellbar viele Katastrophen erlitten. Die meisten davon sind nie eingetreten.«

MARK TWAIN

Je mehr Sie sich gedanklich Dingen widmen, die Ihnen wirklich guttun, desto stärker dominieren diese Ihr Denken und Handeln. An Angenehmes zu denken ruft entsprechend angenehme Gefühle auf – und je häufiger Sie dies tun, desto mehr werden die damit verbundenen Neuronenverbindungen verstärkt. Wenn Sie dazu neigen, häufig an Bedrückendes zu denken, dann sollten Sie diese Gedankengänge begrenzen, indem Sie ihnen bestimmte Zeiten zuweisen (siehe Seite 39).

Denken Sie zuversichtlich

Sie können jederzeit entscheiden, wohin Sie Ihre Gedanken lenken. Und damit können Sie natürlich auch Einfluss darauf nehmen, wie Sie sich fühlen. Und: Sie haben die Freiheit, ein aktuelles Geschehen anders als bisher gewohnt zu interpretieren. Sorgen Sie also in Ihrem eigenen Interesse dafür, sich bewusst solchen Gedanken, Erinnerungen und Bildern zu widmen, die Sie in eine gute Stimmung versetzen und Ihre Zuversicht stärken.

UNSERE GEDANKEN UND IHRE FOLGEN

Welche Gedanken Ihnen hauptsächlich durch den Kopf gehen, entscheidet darüber, ob Sie zufrieden oder unzufrieden mit sich sind, ob Sie Ihr Vorstellungsvermögen erweitern oder begrenzen, ob Sie sich als selbstbestimmt empfinden oder sich als hilfloses Opfer der Umstände betrachten. Es bestimmt, ob Sie resignieren und sich darauf beschränken, die Hände in den Schoß zu legen, oder ob Sie das, was Ihnen Probleme macht, aktiv anpacken. Sie haben die Wahl.



STRESSENDE ÜBERZEUGUNGEN

Wenn wir von etwas überzeugt sind, halten wir dies oft für die einzig richtige Sicht der Dinge und übersehen, dass es nur eine von vielen möglichen Betrachtungsweisen darstellt. Hinter unseren Überzeugungen stecken anerzogene oder im Laufe des Lebens erlernte Sichtweisen, mittels derer wir interpretieren, was wahr und was falsch ist, was uns wichtig und was uns unwichtig erscheint. Obgleich unsere Überzeugungen also höchst subjektiv sind, beeinflussen sie unsere Wahrnehmung erheblich. Dies prägt natürlich auch unsere Entscheidungen und die Resultate, die wir dadurch erzielen.

Überzeugungen sind zweifellos wichtig dafür, dass wir uns orientieren und unsere Wahrnehmungen »einordnen« können. Dies gibt uns ein Gefühl der Sicherheit. Stress allerdings entsteht häufig durch unrealistische Überzeugungen. Wer überzeugt davon ist, an seinem Leben nichts ändern zu können, hat möglicherweise schon etliches ausprobiert, um Veränderungen herbeizuführen, und ist damit gescheitert. Deswegen ist er nun deprimiert und hat

*»Auch das Denken schadet
bisweilen der
Gesundheit.«*

ARISTOTELES

resigniert. Dennoch ist die Überzeugung »Daran kann ich nichts ändern« nur die subjektive Sicht der Dinge und nicht die Realität. Jenseits dieser Vorerfahrungen gibt es noch etliche andere Wege, die derjenige noch nicht erkundet hat und die erfolgreicher sein könnten als die bisher ausprobierten.

LASSEN SIE IHRE DENK- MUSKELN SPIELEN

Was Sie über sich selbst und über andere denken, ruft nicht nur die entsprechenden Gefühle auf, sondern beeinflusst auch, was in Ihrem Körper geschieht. Zwischen Gedanken, Gefühlen und Immunsystem besteht eine enge Wechselwirkung. Der Körper reagiert auf das, was in der Gedanken- und Gefühlswelt vorgeht. Er setzt das um, was wir denken und empfinden. Umgekehrt nehmen natürlich körperli-

EINFACH

GUT DRAUF!



Gute Laune fühlt sich nicht nur besser an, sie macht uns auch gesünder, erfolgreicher und selbstbewusster. Drehen Sie also Ihr persönliches Stimmungsbarometer von schlecht auf gut – sofort und auf Dauer.

Ein Selbsttest verrät Ihnen, wo Ihre persönlichen Stimmungskiller liegen – **sieben Blitzmethoden** helfen Ihnen, schnell wieder gut drauf zu sein.

Sie wollen, dass die **gute Laune** ein **Dauergast** in Ihrem Leben wird? Entdecken Sie zehn einfache, aber wirksame Strategien, um Ihre Gewohnheiten, Denk- und Verhaltensweisen langfristig zu verändern.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-5299-2



9 783833 852992

www.gu.de

G|U