

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Danke, ich kann nicht klagen!

Es ist nicht alles schön im Leben. Körperliches Unwohlsein kann die Lebensfreude enorm beeinträchtigen. Auch Pleiten, Pech und Pannen können einem das Leben ganz schön vermiesen. Seinem Herzen Luft zu machen und sich über die Missstände zu beklagen, kann vorübergehend eine kleine Entlastung bringen und ist zudem sehr menschlich. Aber Vorsicht: Artet es zu einem Dauerlamento aus, beginnt man sich zusätzliches Leid selbst zu erschaffen.

Dies hängt mit der Bauweise unseres Gehirns zusammen. Alle besonders emotionale Gedanken und Eindrücke hinterlassen, je öfter sie wiederholt werden, in unserem Gehirn deutliche Spuren. So gießt man mit Jammern und Wehklagen regelrecht Öl ins Feuer und baut damit die negativen Erlebnisnetzwerke aus. Auf diese Weise empfindet man negative Ereignisse künftig noch intensiver. Je mehr man klagt umso stärker wird das Missbefinden - und je schlechter man sich fühlt, umso mehr beklagt man sich. Der Teufelskreis hat sich geschlossen!

Mein Tipp: Geht es Ihnen einmal nicht gut, dann gestehen Sie sich Ihre negativen Gefühle zu, denn Verdrängen ist auch keine Lösung. Passen Sie aber auf, dass sie nicht im Jammertal stecken bleiben. Finden Sie positive Aspekte in Ihrem Leben und schätzen Sie diese. So stärken Sie die positiven Netzwerke im Gehirn und nehmen den Jammergefühlen die Nahrung.