

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Nehmen Sie Ihre Gefühle nicht allzu ernst

Zugegeben: Die Überschrift will irritieren. Man soll doch gerade auf seine Gefühle achten, predigen alle psychologischen Ratgeber. Dem möchte ich nicht widersprechen. Aber mit den Gefühlen ist das so eine Sache: Oft sind sie unberechenbar wie das Wetter. Man fühlt sich wie aus heiterem Himmel positiv und optimistisch oder depressiv und niedergeschlagen, ohne einen triftigen Grund dafür zu finden. Offenbar hat sich in der Atmosphäre des Unterbewusstseins unbemerkt irgendetwas zusammengebraut.

Fühlen Sie sich gut, dann genießen Sie es und nutzen Sie die Gunst der Stunde. Fühlen Sie sich bedrückt, betrachten Sie Ihre Gefühle wie das Wetter: Der schlimmste Sturm und die trübste Regenfront gehen auch wieder vorüber und danach folgt Sonnenschein. Suchen Sie nicht nach den Ursachen Ihrer Gefühls-Schlechtwetterfront, sonst rutschen Sie tiefer in negative Gefühle ab. Hüten Sie sich auch vor Selbstzuschreibungen wie „Bei mir geht immer alles schief“ oder „Warum darf nicht auch ich ein bisschen glücklich sein?“.

Mein Tipp: Nehmen Sie negative Gefühle nicht allzu ernst. Denken Sie bei jedem Gefühlstief daran, dass negative und positive Stimmungen einander ablösen. Das gehört zum Leben. Auch der strahlendste Sonnyboy kennt schlechte Phasen und sogar der griesgrämigste Zeitgenosse kann bisweilen herzlich lachen.