

„Die Macht der guten Gefühle“

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

Dies ist der Titel eines wirklich empfehlenswerten Buches der amerikanischen Psychologin **Barbara Fredrickson**, das unter jedem Weihnachtsbaum liegen sollte.

Fredrickson schreibt in ihrem Buch über die „**Broaden and Build Theory**“. Sie meint damit, dass positive Gefühle unsere Herzen und unseren Geist öffnen und wir dadurch offener und kreativer werden (**Broaden**). Zudem macht uns eine positive Lebenseinstellung zu besseren Menschen. Durch die Öffnung von Herz und Geist können wir neue Fähigkeiten, neue Bande, neues Wissen und neue Möglichkeiten unseres Seins entdecken, erforschen und aufbauen (**Build**).

Fredrickson belegte diese beiden Aussagen in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen und fand zudem den „**Positiven Quotienten**“ - dieser beträgt **3:1**. Dieser besagt, dass wenn ein Mensch mindestens 3x mehr positive als negative Gefühle in seinem täglichen Leben erlebt, der „**Broaden and Build-Effekt**“ einsetzt – der Mensch befindet sich in einer Aufwärtsspirale und sein Leben verändert sich in eine positive Richtung.

Ein paar Strategien, wie Sie diesen „Broaden and Build-Effekt“ erleben können, sind:

1. **Bewusster Umgang mit Gefühlen:** Wir können uns bewusst entscheiden, die Verantwortung für unsere Gefühle zu übernehmen. Indem wir die guten Gefühle stärken und am konstruktiven Umgang mit negativen Gefühlen arbeiten, können wir an diesen Herausforderungen wachsen und müssen nicht daran scheitern. Wir können unsere guten Gefühle stärken, indem wir uns jeden Tag bewusst machen, wofür wir in unseren Leben dankbar sind, was uns Freude macht, worauf wir stolz sind, was uns begeistert und wofür unser Herz schlägt.
2. **Gedankenstopp bei negativen Gefühlen:** Wenn negative Gedanken in unserem Kopf zu stark werden, ist es sinnvoll, dass wir uns eine „**gesunde Ablenkung**“ suchen (z.B. spazieren gehen, einen Kuchen backen, mit einem Freund telefonieren, ein gutes Buch lesen, tanzen...) und mit diesen Tätigkeiten einen Gedankenstopp einziehen.



3. **Analyse des Tagesablaufs:** Indem wir unseren Tagesablauf analysieren, können wir jene „Fallen“ entdecken, welche Stress und in weiterer Folge negative Gefühle hervorrufen. Manchmal ist es tatsächlich so, dass es genügt, jeden Tag eine halbe Stunde früher aufzustehen und dadurch gelungene Tage zu haben, weil wir entspannt in den Tag starten und der morgendliche Stress reduziert wird.
4. **Haltung & Verhalten gegenüber dem Partner:** Indem wir unseren Partner respektvoll behandeln, präsent, aufmerksam und bejahend sind, füllen wir unseren und seinen/ihren Liebestank. Damit helfen wir uns gegenseitig, unseren positiven Quotienten zu erhöhen. Entscheiden wir uns, den anderen zu unterstützen und bereit zu sein, ihr/ihm zu Erfolg und einem gelingenden Alltag zu verhelfen, so erzeugt dies positive Gefühle auf beiden Seiten und die Verbundenheit wächst.
5. **Unserer spielerischen Natur Raum geben:** Entscheiden wir uns bewusst, miteinander Spaß zu haben und spielerisch zu sein, ohne ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, erhöhen wir unseren „Positiven Quotienten“. Das heißt nicht, dass Sie wichtige Themen Ihrer Beziehung unter den Teppich kehren sollten. Bloß wenn Sie diese nach einem entspannten Abend in einem Dialog am nächsten Tag besprechen, wird es weitaus leichter sein, ihre Herzen füreinander zu öffnen und Verständnis und Mitgefühl zu haben.
6. **„Positives Portfolio“:** Nehmen wir uns gerade jetzt im Advent die Zeit, gemeinsam mit unserer/m Liebsten ein „positives Portfolio“ / eine **„Gute-Gefühle-Sammlung“** zu erstellen: Wählen Sie z.B. das Gefühl der Freude und überlegen Sie gemeinsam: Wann haben wir dieses Gefühl das letzte Mal gehabt? Wo waren wir? Was haben wir gerade getan? Was sonst könnte uns dieses Gefühl noch vermitteln? Können wir uns noch mehr Auslöser denken? Was können wir jetzt tun (Jeder für sich und gemeinsam), um dieses Gefühl zu pflegen und aufrecht zu erhalten? Nutzen Sie die Technik des „Portfolios“ auch für andere gute Gefühle, wie Verbundenheit, Dankbarkeit, Stolz, Ehrfurcht, Liebe... Wenn Sie diese Listen an gut sichtbaren Orten platzieren, werden sie immer wieder an die guten Gefühle erinnert.

In diesem Sinne wünschen wir Euch/Ihnen von ganzem Herzen eine besinnliche Weihnachtszeit und ein liebevolles, gesundes und glückliches 2013, mit einem hohen „positiven Quotienten“ auf allen Ebenen Eures/Ihres Lebens!

Christelle Jalt-Imo & Stefan Fott

