

WISSEN

## Glücksgefühle sind reine Kopfsache



Im Gleichgewicht: Die Denkformeln lehren, Körper, Geist und Gefühle in Einklang zu bringen. Wer mental so gefestigt ist, hat stets die perfekte Balance

### PRÄFRONTALER CORTEX

Das Glückshormon Dopamin dockt hier an, eine positive Erwartung entsteht. Wird sie erfüllt, wird Serotonin ausgeschüttet. Das sagt uns: Wir sind glücklich. In diesem Zustand sind Kraft und Motivation sehr stark

### VENTRALES TEGMENTUM

Ein angenehmer Gedanke führt dazu, dass im ventralen Tegmentum der Botenstoff Dopamin – das Glückshormon schlechthin – ausgeschüttet wird

### NUCLEUS ACCUMBENS

Was wir erleben oder erleben wollen, wird im Nucleus accumbens nach dem Lustprinzip bewertet: Verspricht ein Gedanke lustvoll zu werden, wird das Mittelhirn alarmiert



Extremsituation: Thomas Schlechter scheut als aktiver Sportler keine Gefahr. Beim Skydiving bewahrt er einen kühlen Kopf – auch dank mentaler Stärke

Erfolg: Ein positiver Gedanke, und das Hirn wird auf Glück programmiert. Wir fühlen uns stark. So wird das Sprechen vor Gruppen zum Kinderspiel

### Magische Denkformeln

### für die richtige Balance

# Ich kann das!

Mental-Coach Thomas Schlechter hat zwölf Denkformeln für mentale Power entwickelt. Wir zeigen, was dahintersteckt und welche beiden Übungen Körper und Geist in Einklang bringen

**E**in Klick im Kopf – und Stress, Ängste und Zweifel sind verpufft. Glücksgefühl setzt ein, Körper und Geist sind im Gleichgewicht. So einfach? Ja – glaubt man Buchautor Thomas Schlechter, der verschiedene Denkformeln dafür entwickelt hat. Sie beeinflussen den mentalen, emotionalen und körperlichen Zustand extrem positiv, wirken befreiend. Und sie setzen dort an, wo positive Gefühle entstehen: im Belohnungszentrum im Gehirn.

**Stressabbau.** Viele Menschen haben nie gelernt, Stress richtig zu verarbeiten. Bei ihnen werden zu viele Stresshormone ausgeschüttet, sie verlieren die innere Balance. Doch wer in der Lage ist, seine Gedanken positiv zu steuern, kann die innere Balance halten oder wieder herstellen. Der Start-

schuss fällt im Kopf: Durch positive Gedanken werden die Glückshormone Dopamin und Serotonin ausgeschüttet. Sie sorgen für Harmonie und versetzen in einen Glückszustand (siehe oben).

**Kontrolle.** Thomas Schlechter hat insgesamt zwölf Formeln für

verschiedene Situationen entwickelt. Alle basieren auf der Annahme, dass es für jede Handlung ein passendes emotionales, mentales und körperliches Erregungsniveau gibt. Dieses kann durch Training erlernt und gesteuert werden. Die Zutaten hierfür stützen sich

auf wissenschaftliche Erkenntnisse verschiedener Disziplinen, z. B. Visualisierungs- und Körper-techniken. Die zwei wichtigsten Formeln stellen wir näher vor.

**Entsorgen.** Die beste mentale Übung zur Eliminierung negativer Gedanken ist die Formel „Entsor-

gen“. Überlegen Sie zunächst, was Sie belastet. Notieren Sie alle Ihre Blockaden. Gehen Sie jede einzelne Punkt für Punkt durch. Rufen Sie sich die Situation ins Gedächtnis, „fühlen“ Sie sie noch einmal. Streichen Sie dann jede einzelne Blockade erst auf dem Papier, dann in Ihrem Kopf durch. Sagen Sie zu jeder einzelnen laut: Dich kann ich jetzt nicht gebrauchen.

### Positives Denken muss eingeübt werden

haben Sie die Liste abgearbeitet, zerknüllen Sie das Papier und werfen Sie es genussvoll in den Papierkorb. Denken Sie daran: Sie sind nun frei von Blockaden. Wenn Ihre Gedanken nach einer Weile wieder befangen sind, wiederholen Sie die Übung und starten Sie direkt danach mit der zweiten wichtigen Denkformel: „Lebensfreude“ (siehe Infokasten 1.). Die Denkformel hilft, Freude wieder intensiv erlebbar zu machen. Die beiden Übungen greifen inei-

ander und bringen Ihren Glückskreislauf in Gang.

**Training.** Alle Denkformeln (siehe Buch-Tipp) sollten gut eingeübt werden. Autor Schlechter: „Die Strategien müssen in guten Zeiten für Krisensituationen trainiert werden. Wenn man am Boden ist, fehlt die nötige Kraft, Neues zu lernen.“ Thomas Schlechter coachte etwa 2008 den 1. FC Köln, dem kurz darauf der Aufstieg gelang. Das Erfolgsrezept: mentale Stärke, entstanden durch gesteuertes, positives Denken. SJ



**Buch-Tipp**  
„Punktgenau in Bestform“ von Thomas Schlechter (Blue Wing Verlag, 14,99 Euro)

### Wissen im TV

Auf der Suche nach dem Gedächtnis  
Der Hirnforscher Eric Kandel  
DI 14. 5. • 22.25 Uhr • 3SAT

## In fünf Schritten zu mehr Lebensfreude

→ **Schritt 1: Glücksdefinition** Was bedeutet für Sie Glück? Formulieren Sie Ihren persönlichen Glücksmoment. Denken Sie an freudige Ereignisse in der Familie, Partnerschaft, im Freundeskreis, im Job. Formulieren Sie einen energiegeladenen Schlüsselsatz, der Ihre Lebensfreude ausdrückt.

→ **Schritt 2: Vorfreude** Versetzen Sie sich in freudige Erwartung. Vielleicht schreiben Sie eine ungeliebte Sache vor sich her – freuen Sie sich darauf, wenn diese Aufgabe Sie nicht mehr belastet, wenn sie getan

ist. Visualisieren Sie den Moment, wenn die Aufgabe erledigt und das Ziel erreicht ist. Das wirkt motivierend und inspirierend.

→ **Schritt 3: Power-Musik** Musik weckt Freude und Lebensgeister. Stimmen Sie sich fröhlich, putzen Sie sich auf. Summen Sie eine heitere Melodie. Das bewirkt kleine Wunder, weil es direkt das Belohnungszentrum im Gehirn anspricht.

→ **Schritt 4: Bewegung** Bewegen Sie sich zur Musik. Es ist unmöglich, gleichzeitig zu springen oder zu tanzen und dabei deprimiert zu sein.

→ **Schritt 5: Freudenlaut** Bringen Sie Freude mit einem „Juhui!“, einem herzhaften Lachen zum Ausdruck. Lachen mit aktivierten Wangen- und Augenmuskeln signalisiert dem Gehirn gute Laune. Folge: Glückshormone (Dopamin, Serotonin, siehe oben) werden ausgeschüttet.

→ **Wirkung:** Die Glücksdefinition und Vorfreude sprechen Ihren Geist an. Die Musik aktiviert die emotionale Ebene, Springen und Lachen verkörpern diese Botschaften und lassen Sie die Lebensfreude intensiv erleben.

## Was die zwölf Denkformeln können

### → Entsorgen

Hilft bei Stress, Sorgen, Zweifeln. „Mentalbremsen“, Dinge, die uns blockieren, werden ins Gedächtnis gerufen, mit Bildern assoziiert, aus dem Kopf verbannt (Übungsablauf siehe Text).

### → Lebensfreude

Hilft, wenn Sie Spaß an Ihrem Tun vermissen. Freude wird intensiv erlebbar. Den Übungsablauf finden Sie links unten (Kasten).

### → Leistungsmoment (Moment of Excellence)

Hilft bei Motivationstiefen, mangelnder Präsenz. Ihre inneren Ressourcen (Energie, Selbstbewusstsein) werden durch die Denkformel aktiviert. Ziel ist ein absoluter Leistungsmoment.

### → Ego überwinden

Hilft, wenn Sie sich selbst im Weg stehen oder unangemessen auf andere (beispielsweise Kollegen, Familienmitglieder, Freunde) reagieren. Die Formel führt Sie zu einem besseren Ich.

### → Neuausrichtung (Reframing)

Hilft bei Denkblockaden und dabei, alte Denkmuster zu verlassen. Die Formel eröffnet neue Perspektiven und damit neue Chancen. Sie lernen, Angst vor Veränderungen abzulegen.

### → Begeisterung

Es fehlt Ihnen an Lust, Sie können andere nicht mitreißen. Die Denkformel lehrt Sie, innere Begeisterung zu wecken, diese nach außen zu transportieren und sie bewusst einzusetzen.

### → Zielsetzung

Hilft, wenn Sie nicht wissen, wo Sie hinwollen. Ein Handlungsplan bereitet auf Hindernisse vor, mobilisiert mentale Kraft und fokussiert Ihre Energie auf Ihre Ziele.

### → Konzentration

Hilft, wenn Ihre Gedanken wild kreisen. Sie lernen, Körper, Geist und Herz auf das Hier und Jetzt zu fokussieren.

### → Schaffensrausch (Flow)

Wenn Sie Ihre Kreativität verbessern wollen, hilft der Flow. Der Zustand dient als Anfangsimpuls, eröffnet neue Weite für Gedankenprozesse. Am Ende der Übung sind Sie hoch motiviert.

### → Selbstbewusstsein

Wenn Sie an sich selbst zweifeln, müssen Sie Ihren Glauben stärken. Er übt einen starken Einfluss auf unser Denken aus. Mithilfe von selbst formulierten Glaubenssätzen gelangt Ihnen dies.

### → Entstressen

Sie sind genervt und gestresst, leiden unter Schlafstörungen – dann hilft Ihnen der Fünf-Stufen-Plan der Denkformel Entstressen. Sie lernen, auf Kommando locker zu sein.

### → Geduld

Ungeduld verunsichert, man nimmt sich als unfähig wahr. Sie lernen, Druck abzubauen, sich selbst zu entlasten.