



aus: Bamberger, Die 50 besten Ärger-Killer
(ISBN 9783830468905) © 2014 TRIAS Verlag

Liebe Leserin, lieber Leser,

Jeder von uns will glücklich sein. Auch wenn viele Menschen auf die Frage nach ihren Lebenszielen andere Dinge nennen – wie zum Beispiel Geld, Status oder Besitz –, so geht es allen im Kern doch immer nur um das eine: glücklich zu sein. Was aber hindert uns Menschen daran, glücklich zu werden und es zu bleiben? Warum sind so viele Menschen trotz dieses allen gemeinsamen großen Ziels unglücklich oder nicht so glücklich, wie sie es sein könnten? Die meisten werden hierfür äußere Lebensumstände verantwortlich machen – wie eine schwierige Kindheit, die falsche Beziehung, eine ungerechte Bezahlung im Beruf oder schlicht und einfach Pech.

Bei näherer Betrachtung kann das aber so nicht stimmen. Denn Menschen in sehr ähnlichen Lebenssituationen unterscheiden sich bezüglich ihres Glücksgefühls fundamental. So gerät der eine ob des morgendlichen Staus auf dem Weg zur Arbeit außer sich, der andere nicht; den einen ärgert der streikende Drucker im Büro maßlos, der andere reagiert gelassen; das fehlende Kleingeld für die Parkuhr führt bei manchem zur Krise, beim anderen nicht; das den Erwartungen nicht entsprechende Hotelzimmer erregt den einen Urlauber, der andere macht das Beste daraus.

Falls Ihnen eine dieser alltäglichen Ärgersituationen nur zu bekannt vorkommen sollte, dann ist dieses Buch genau das Richtige für Sie ...

Die innere Haltung entscheidet

Was aber hindert die Menschen nun wirklich daran, glücklich zu sein, wenn solche äußeren Umstände es nicht oder zumindest nicht allein sind? Die Antwort liegt auf der Hand: Es ist die innere Haltung, die im Wesentlichen darüber entscheidet, ob wir zu glücklichen Menschen werden oder nicht. Das ist keine Behauptung, sondern inzwischen wissenschaftlich vielfach belegt. Danach entscheidet das Verhältnis zwischen positiven und negativen Gedanken und Emotionen über den Grad unseres Lebensglücks. Dieses Verhältnis bestimmen wir zu einem Gutteil selbst – weitgehend unabhängig davon, in welchen Umständen wir gerade leben. Ein von negativen Gedanken und Gefühlen bestimmter Mensch wird die Ereignisse um ihn herum immer als Bestätigung für seinen Pessimismus sehen, da er sich die zu seinem Gefühlsleben passenden Aspekte herauspickt. Gleiches gilt – allerdings mit umgekehrtem Vorzeichen – für den positiv eingestellten Menschen.

Bei der Balance zwischen positiven und negativen Emotionen geht es gar nicht immer um unsere Reaktion auf die großen Dramen in un-

serem Leben. Vielmehr bestimmt unsere Reaktion auf alltägliche Ereignisse unser Lebensglück entscheidend mit. Und da stellen wir uns mit unserer Wut und unserem Ärger, mit unseren Neidgefühlen und unserer Enttäuschung auf dem Weg zu größerem Lebensglück selbst ein Bein. Womit die wesentlichen Emotionen schon einmal genannt sind, denen wir uns in diesem Buch widmen möchten. »Die 50 besten Ärger-Killer« verweisen genau diese Emotionen dauerhaft auf die hinteren Plätze und ersetzen sie durch eine heitere Gelassenheit als neues Grundgefühl des Lebens. Perfektion wird dabei nicht angestrebt. Auch der heiterste und gelassenste Mensch fährt manchmal aus der Haut. Das ist völlig okay.

Durch Wiederholung zum Glück

Es geht um das Verhältnis von Positiv zu Negativ in Ihrer persönlichen Gedanken- und Gefühlswelt. Und dieses Verhältnis lässt sich durch Training verändern – eine weitere Erkenntnis der modernen Neurowissenschaften. Trainieren bedeutet ständige Wiederholung. Das ist wie im Sport. Niemand würde auf die Idee kommen, einmalig einen 100-Meter-Lauf zu absolvieren, um seine Fitness und Ausdauer zu verbessern. Vielmehr würde er mehrmals pro Woche laufen, die Laufstrecke verlängern und andere Sportarten betreiben, um nicht zu einseitig zu werden. Genauso wenig verändern wir unser Gehirn zum

Positiven, wenn wir zu einem bestimmten Zeitpunkt beschließen, von nun an immer nur positiv zu denken und zu fühlen – und es dabei bewenden lassen. Auf unsere Ärger-Killer bezogen heißt das: Widmen Sie sich jedem davon intensiv, suchen Sie sich sorgfältig die Ärger-Killer aus, die Ihnen besonders zusagen, und wenden Sie diese wiederholt an. Wobei wiederholt bedeutet: langfristig mehrmals wöchentlich.

Und keine Sorge, alle unsere Ärger-Killer machen richtig Spaß, bei wiederholter Anwendung sogar von Mal zu Mal mehr. Überwindung braucht es also nicht, sondern einfach nur die Entscheidung anzufangen. Ihr Gehirn wird es Ihnen mit weniger Ärger und mit mehr positiven Gefühlen danken. Was nichts anderes bedeutet als: Glück!

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen eine unterhaltsame und erkenntnisreiche Lektüre.

Hamburg, im August 2013

Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger,
Dr. med. habil. Ana-Maria Bamberger