

Nutzen Sie Ihre Energiespritzen als „Gute-Laune-Kick“

Expertentipps zum persönlichen Stimmungsmanagement

von Volkmar Helfrecht

Eine gute Stimmung macht uns stark, leistungsfähig, erfolgreich. Sie verleiht uns positive Ausstrahlung und Überzeugungskraft. Wir sollten uns deshalb bewusst darum kümmern, möglichst gut drauf zu sein, wenn´s drauf ankommt.

Um qualitativ und quantitativ gute Arbeit zu leisten, brauchen wir eine positive Stimmung. Das ist hinlänglich bekannt und bewiesen. Ob wir Pläne schmieden oder mit Kunden telefonieren, gute Stimmung unterstützt unser Schaffen und hilft uns, unsere Ziele zu erreichen. Eine verdrießliche Laune hingegen behindert unsere Arbeit und erschwert unser Leben. Es ist also sinnvoll, bewusst auf die eigene Stimmung zu achten und diese positiv zu beeinflussen.

Der persönliche Gute-Laune-Kick

Ich möchte Ihren Blick auf einige Möglichkeiten richten, die Ihnen helfen können. Ich nenne das meine „Energiespritzen“: Sie geben mir kurzfristig gute Stimmung und unterstützen mich, wenn ich unmittelbar meine Grundhaltung verbessern möchte, weil ein wichtiger Termin, eine bedeutende Aufgabe oder ein besonders Gespräch ansteht. Probieren Sie aus, was Ihnen hilft.

- Achten Sie auf Ihre Körperhaltung: Wenn wir uns aufrecht hinstellen, Brust raus, Kopf nach oben und Blick selbstbewusst nach vorne gerichtet, geht es uns gleich viel besser. Dazu noch die „Becker-Faust“, als ob wir gerade einen Sieg errungen hätten, und schon sehen wir die Welt mit anderen Augen.
- Manchmal hilft es, sich einfach auf seinen Bürotisch zu stellen, um wieder Überblick und damit Souveränität über das eigene Aufgabengebiet zu bekommen.
- Sollten Sie ein Stück Natur in der Nähe Ihres Arbeitsplatzes schnell erreichen können: Verlassen Sie Ihr Büro und gehen Sie mit erhobenem Haupt ein paar Minuten durch die Natur. Dieser Frischekick und die Bewegung tun unheimlich gut. Damit Sie dabei nicht ins Grübeln kommen: Achten Sie bewusst auf Ihre Atmung. Wie von selbst wird diese deutlich langsamer werden.
- Sie haben keine Zeit für einen kurzen Spaziergang? Dann öffnen Sie Ihre Bürofenster, lassen frische Luft rein und räumen Ihren Schreibtisch auf. Luft, Bewegung und Ordnung – das sind drei hervorragende Stimmungsaufheller.
- Auch eine kurze Meditation kann helfen. Versuchen Sie es mal mit einer Bauchmeditation: Dabei setzen Sie sich aufrecht hin, atmen langsam tief ein und tief

aus. Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Sie die Kraft Ihrer Umgebung aufsaugen, während Sie sich beim Ausatmen von Ihren Sorgen und verdrießlichen Gedanken befreien.

- Vielleicht sind Sie aber auch nur schlecht drauf, weil Sie schon lange nichts mehr gegessen oder getrunken haben. Dann beißen Sie in einen Apfel oder genießen Sie ein Glas Wasser, und schon geht es Ihnen wieder besser. Manchmal kann es so einfach sein.
- Womit Sie Ihre Laune ebenfalls hervorragend beeinflussen können, ist Musik. Singen Sie ein Liedchen oder summen vor sich hin. Sollten Sie, wie ich, kein Gesangtalent sein – macht nichts: Wenn ich allein im Auto sitze, störe ich ja keinen. Unterstützt werden meine Gesangseinlagen durch meine „Motivations-songs“: eine Sammlung unterschiedlicher Lieder, die mich positiv stimmen und die ich gerne mitsinge. Diese Playlist ist bei meinen Autofahrten stets dabei.

Gute Laune durch positive Gedanken

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“ Dieses Zitat von Mark Aurel bringt es auf den Punkt: Wer positiv gestimmt sein möchte, braucht positive Gedanken. Leichter gesagt als getan, wenn man fortwährend mit Problemen, Schwierigkeiten und negativen Nachrichten konfrontiert wird. Daher hilft es der eigenen Stimmung, sich bewusst mit positiven Dingen zu beschäftigen.

Blättern Sie beispielsweise in Ihrer „Liste der Erfolge“. Falls Sie noch keine haben, sollten Sie sich so eine Sammlung anlegen. Dokumentieren Sie dort, was Ihnen super gelungen ist, worüber Sie sich so richtig gefreut haben, welche Glücksmomente Sie genossen haben. Diese „Liste“ kann für Sie zu einer sprudelnden Motivationsquelle werden.

Eine ähnliche Wirkung hat es, sich intensiv an einen wunderschönen Moment zu erinnern, sich die positiven Gefühle wieder ins Gedächtnis zu rufen. Ich selbst erinnere mich zum Beispiel sehr gerne an einen Abend mit meiner Frau am Gardasee. Wir saßen zu zweit am Strand, und das Babyphone versicherte uns, dass unsere Tochter in Ruhe schläft. Wir genossen die Ruhe, da alle anderen Hotelgäste sich lieber in der Bar aufhielten, blickten auf den See und lauschten den Wellen. Wir waren einfach nur glücklich, für uns zu sein, einen Cocktail zu genießen und den Zauber des Moments aufzusaugen. Dieses Bild hat sich bei mir verankert, und immer, wenn ich es abrufe, muss ich lächeln.

Wenn es Ihnen schwer fällt, solche Bilder ins Bewusstsein zu holen, dann schauen Sie sich stattdessen Fotos an, die positive Gefühle bei Ihnen auslösen. Stellen Sie sich einen Ordner mit den schönsten Bildern Ihrer Reisen, Erfolge, Erlebnisse oder Ihrer Familie und Freunde zusammen. Dank Digitalfotografie und Smartphone können Sie dieses Fotoalbum immer bei sich tragen und erweitern. Oder Sie legen sich

eine digitale Pinnwand (etwa Pinterest App) mit Ihren persönlichen Energiespritzen an. Diese können Sie mit humorvollen Cartoons, Spaßbildern, Fotos von Ihren Urlauben und einfach allem ausstatten, was Ihnen kurzfristig zu guter Laune verhilft.

Grundlagen für gute Stimmung gestalten

Ein funktionierendes Stimmungsmanagement benötigt selbstverständlich auch die langfristige Perspektive. Folgende Fragen geben Ihnen dazu Anregungen:

- Wie kann ich meine Umgebung (Büro, Badezimmer, Schlafzimmer, Besprechungsraum, ...) stimmungsfördernd gestalten?
- Achte ich darauf, ausreichend Kraft zu tanken? Was gibt mir Kraft? Wie kann ich diese Kraftquellen noch besser nutzen?
- Gönn mir persönliche Auszeiten? Habe ich „Kür-Termine“, auf die ich mich so richtig freue?
- Welche Rituale pflege ich, die mich mental stärken?
- Entwickle ich mich aktiv weiter? Was könnte/sollte ich hier noch tun?
- Mit welchen Menschen umgebe ich mich? Auf/über wen freue ich mich ganz besonders?
- Wie betrachte ich mein Leben: Sehe ich mich als Opfer der Umstände oder als Lebensgestalter?
- Komme ich regelmäßig in einen Arbeitsflow? Wie kann ich das weiter fördern?
- Bin ich mit meinen Lebensbereichen Beruf, persönliche Weiterentwicklung, Familie, Freunde, Hobby, Gesundheit und Spiritualität zufrieden?
- Hat mein Leben für mich eine Bedeutung, einen Sinn, weswegen es sich zu leben lohnt?

Stimmungspflege im Hier und Jetzt

Eines sollten wir uns unbedingt vor Augen führen: Eine gute Stimmung hilft uns, unsere Ziele zu erreichen. Und wer glaubt, man wäre erst dann in guter Stimmung, wenn man dort angekommen ist, der irrt. Unser Leben ist bestimmt durch den Weg zum Ziel; das Erreichen ist das i-Tüpfelchen. Daher ist es nur folgerichtig und lohnenswert, dass wir stets unmittelbar auf unsere Stimmung achten und dies nicht in die Zukunft verschieben. Also: Nutzen Sie doch jetzt gleich mal eine Ihrer Energiespritzen!

Zum Autor:



Volkmar Helfrecht ist Vorstand der HelfRecht Unternehmerische Planungsmethoden AG, Bad Alexandersbad (www.helfrecht.de). Wenn Sie mehr über das Planungs- und Managementsystem von HelfRecht erfahren wollen oder wenn Sie wissen wollen, wie Sie vom HelfRecht-System (Führungskompetenz, Selbstorganisation, Ziel- und Zeitmanagement, Unternehmensführung) profitieren können, erreichen Sie Volkmar Helfrecht unter E-Mail v.helfrecht@helfrecht.de oder per Telefon unter 09232/6010.

© HelfRecht-Unternehmerzentrum, Bad Alexandersbad