

mind  
& soul

SIGRID ENGELBRECHT

# WER ZUERST LACHT, LACHT AM BESTEN

Der KLEINE COACH  
für gute Laune

G|U

selbst wohlzufühlen und unvorhergesehenen Ereignissen gelassen und gefasst zu begegnen. Unsere jeweils vorherrschende Stimmungslage wird von drei Faktoren bestimmt, die einander wechselseitig beeinflussen:

- **von der körperlichen Verfassung:** Dazu gehören natürlich Gesundheitszustand, Körperhaltung, Muskeltonus, außerdem die Art und Weise, wie wir atmen, die gesamte Körpersprache.
- **vom Umgang mit unseren Energiespendern:** Ernährung, Bewegung, Entspannung, Schlaf, Erholung ganz allgemein.
- **von unseren Bewertungsmustern:** Die Art, wie wir Situationen und

Ereignisse interpretieren, welche Gedanken, Bilder und Vorstellungen sie in uns auslösen.

Stimmungen stellen wie Gefühle stets eine Reaktion auf einen Reiz dar. Dies können Reize aus der Umgebung sein, wie etwa ein halblautes Gespräch im Hintergrund, während Sie mit etwas beschäftigt sind, das Ihnen Konzentration abverlangt; durch das Fenster hereinwehender Essensgeruch; ein Radio, das vor sich hindudelt und alle nase lang Werbung für dies, das und jenes sendet. Ebenso können es auch Reize sein, die aus Ihrem Inneren aufsteigen: Ideen, Impulse, Vorstellungen, Erinnerungen. Und auch der Körper ist beteiligt und sendet Reize

in Form von Hunger, Durst, Müdigkeit, Wohlbefinden, Unbehagen oder auch Schmerzen. Stimmungen und Launen haben stets mindestens einen, meist mehrere Auslöser. Eines aber ist sicher: Die Stimmungen, mit denen Sie es - beispielsweise gerade jetzt - zu tun haben, beeinflussen Ihr Urteilsvermögen, die Entscheidungen, die Sie daraufhin treffen, und Ihr ganz konkretes Handeln.

### **Jede Menge Mitspieler**

Es ist beeindruckend, was alles für gute, schlechte oder durchwachsene Stimmung sorgen kann. Sich der eigenen Befindlichkeit in der Reaktion auf Reize gewahr zu werden, hilft dabei, sich

besser zu verstehen und Ansatzpunkte für positive Veränderungen zu finden. Nicht der Reiz ist entscheidend, sondern wie wir mit diesem Reiz umgehen. Alle Faktoren in der Zusammenstellung rechts durchlaufen das persönliche Bewertungssystem, und das ist höchst subjektiv. Die eine nimmt einen Misserfolg eher gelassen hin, dem anderen ist deswegen der ganze Tag vergällt. Der eine macht das Beste aus seiner derzeitigen Wohnsituation und erfreut sich dabei an seinen kreativen Gestaltungsideen, die andere sieht nur die Nachteile und erlebt sich selbst als Opfer der Umstände. So unterschiedlich sind Erleben und Interpretation.

## ALL DAS MISCHT MIT

Unsere Laune hängt in ihrem Grundcharakter ebenso wie in ihren kurzfristigen Schwankungen von den vielfältigsten Eckdaten ab. Hier eine Übersicht dar über, was die Stimmung beeinflusst:

**Die Umwelt:** die Jahreszeit, das Wetter, Hitze oder Kälte, Wind, Trockenheit oder Feuchtigkeit, visuelle Reize, Geräusche, Gerüche.

**Selbstwahrnehmung und -bewertung:** Aussehen, Verhalten, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen, Vitalität, Selbstvertrauen, Werte, Erwartungen, die wir an uns selbst