

«Tun als ob»

Der Rückkoppelungs-Effekt

Eine gute Stimmung hebt bekanntlich unser Energie-Niveau und damit die Fähigkeit, Erfolg zu haben. Durch entschiedenes "Schauspielern" können wir sehr rasch bessere Laune erzeugen.

- Tue vorsätzlich energisch, und du wirst sehr bald viel mehr Energie haben.
- Lächle, und du wirst bald einen Grund zur Heiterkeit finden.
- Atme viel tiefer, und du wirst bald aufatmen können.
- Iss eine frische, gesunde, leckere Kleinigkeit und du wirst bald wieder Appetit haben.
- Sag jemand Wildfremdem – oder natürlich auch jemandem, der Dir nahe steht – aus heiterem Himmel etwas besonders Freundliches, und die Welt wird dir freundlicher erscheinen.
- Trink ein Cüpli in einem hochfeinen Restaurant und du fühlst dich wohlhabend.
- Zieh deine schönsten Kleider an, lass dein Auto waschen, staubsaugen und polieren, all das hat sofortige Rückwirkungen auf deine Laune.
- Schreibe grössere Buchstaben und platziere deutliche T-Striche ziemlich weit oben, und dein Selbstwertgefühl wird steigen.
- Schreibe generell sehr deutlich, und du wirst bald klarer denken können.
- Geh, sitz und steh da wie ein König und du wirst dich königlich fühlen.
- Erledige Arbeiten mit 30% mehr Schwung als nötig und fühle dich beschwingter.
- Gehe etwas schneller, und alles wird besser gehen.
- Sprich mit etwas lauterer, etwas tieferer Stimme und man wird mehr auf dich hören.
- Reibe Dir die Hände, streichle dein Bäuchlein und klopfe dir selber auf die Schulter und du wirst dich viel mehr anerkannt und erfolgreich fühlen.
- Singe innerlich aufmunternde selbstgebastelte Lieder, aber bitte zu aufgestellten Melodien, der bald hängen-müssende Tom Dooley oder die himmeltraurige Beresina-Lebensreise-durch-die-Nacht bringen es nicht...
- Nimm immer wieder Kontakt zu den aufgestelltsten Menschen auf, die du kennst. Denke dabei nicht «immer muss ich denen anrufen», das ist halt einfach so...
- Gönn dir generell alles, was du dir finanziell und zeitlich leisten kannst. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben! Warum nicht an einem flauen Nachmittag einen sehr schönen Film oder eine Ausstellung ansehen? Oder auf eine Dampfschiff-Fahrt? Lass den jüngsten Stift bei voller Verantwortlichkeit den Laden hüten, der ist sehr stolz darauf.
- Schenk dir selber Zeit, es kommt ja laufend neue dazu... Langsamer überlegen macht überlegen. Eine souveräne Atempause vertreibt das Gefühl des Gehetzt-Seins.

ALFRED WEPF