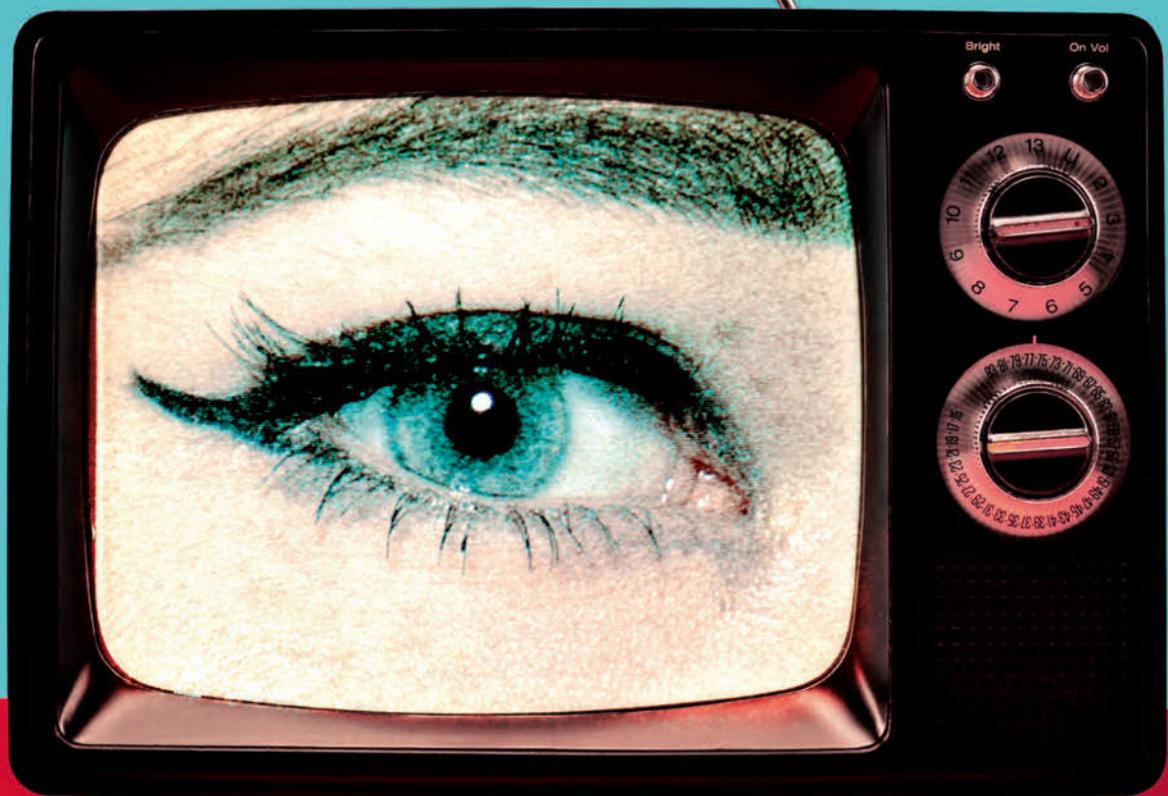


# Guck mal, Therapie!

Zu viel im eigenen Kopf unterwegs? Alles so verworren? Da hilft: Videos gucken! Denn im Netz erklären uns die besten Denk- und Psycholehrer, wie man leichter lebt



**Text** Catharina Aanderud

**Mitarbeit** Lea Schulze

Sobald ein Stimmungstief heranzieht, gibt es eigentlich nur eine sinnvolle Reaktion: innehalten und aufmerksam beobachten, was im eigenen Oberstübchen gerade abläuft. Und dann mit aller Kraft der Vernunft darum ringen, wieder Meister des eigenen Geistes zu werden und negative Gedanken durch angemessenere zu ersetzen. Das ist allerdings leichter gesagt als getan: Schließlich ist das Fatale an schlechten Phasen ja gerade, dass einem die Gedanken, die man so zusammenspinnt, äußerst plausibel erscheinen. Im Prinzip hatte ich das schon während meines Psychologiestudiums begriffen: Negative Gefühle (sich selbst, anderen oder gar dem ganzen Leben gegenüber) haben ihren Ursprung im Denken. Ändere dein Denken – und du änderst deine Gefühle! Klingt einfach, ist aber nur mit viel Übung und innerer Disziplin zu bewältigen. Und manchmal braucht man dazu auch eine Prise frische Inspiration. Also klickte ich mich auf Youtube durch die TED-Talks, das sind 20-minütige Kurzvorträge, bei denen die Redner ihr jeweiliges Thema spannend und aus persönlicher Sicht schildern.

„Wenn du keine Ahnung hast, was du tun kannst – bitte um Hilfe, lies Bücher, höre Podcasts – lerne!“, sagt die amerikanische Unternehmerin Carrie Green. Je länger ich Green zuhörte, umso motivierter fühlte ich

mich. Früher hatte die Amerikanerin ein erfolgreiches Unternehmen geführt, sich dabei aber allein und verloren gefühlt. Irgendwann begann sie, ihr ganzes Sein zu hinterfragen. „Je mehr ich darüber nachdachte, desto verwirrter wurde ich. Ich begann alles anzuzweifeln und mir um alles Sorgen zu machen. Ich wurde immer negativer, wertete mich immer stärker selbst ab und sabotierte mich. Die optimistische Person war verschwunden!“, erzählt Carrie Green in ihrem TED-Vortrag. Das kam mir durchaus bekannt vor. Fasziniert von ihrer Rede guckte ich mir danach noch etliche weitere TED-Talks an.

Im Prinzip sagen fast alle US-amerikanischen Motivationstrainer: „Just do it!“ Egal ob Aufschieberitis, soziale Ängste oder sonstige Hindernisse: Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt: etwas anpacken, irgendwo anfangen, jetzt. Für Amerikaner, die sich ständig neu erfinden, scheint das eine lockere Übung zu sein, für uns als traditions- und ideengeschichtlich beschwerte Deutsche ist es ein anfangs etwas ungewohnter Ansatz: nicht grübeln, einfach machen.

Dieser schlichte Pragmatismus gefällt mir gut, der Gedanke, mein Leben selbst in der Hand zu haben, erscheint mir besser, als vom Schicksal oder den Genen bestimmt zu sein. Auch wenn man natürlich nicht über Nacht ein anderer Mensch werden, sondern nur kleine,

**Der Tenor vieler Talks ist: nicht zu lange nachdenken, einfach machen. Dieser schlichte Pragmatismus gefällt mir, ich mag den Gedanken, mein Leben selbst in der Hand zu haben**

aber kontinuierliche Schritte machen kann.

Carrie Green ging ihren ersten Schritt, indem sie überlegte: „Wo bin ich in die falsche Richtung gelaufen?“ Sie war erfolgreich, aber auf dem falschen Gebiet. Also fragte sie sich: „Was möchte ich, dass andere einmal über mein Leben sagen? Über den Menschen, der ich war, und die Dinge, die ich erreicht habe?“ Sie erkannte, dass sie ihren Zweifeln und Ängsten zu viel Zeit widmete. Green begann, sich geführte Visualisationen anzuhören, um ihr Unterbewusstsein auf Erfolg zu programmieren. Und sich bis ins kleinste Detail bildhaft vorzustellen, was sie erreichen wollte – wie alle Top-Athleten es tun. Seitdem hat sich ihr Leben zum Positiven verändert.

„Erfolg ist kein Zufall, ein unglaubliches Leben zu leben ist auch kein Zufall“, lautet Carrie Greens Appell an ihre Zuschauer. „Alles fängt damit an, dass du genau wissen solltest, was du erreichen möchtest, wie du dich verändern musst, um es geschehen zu lassen und dann deinen Kopf darauf zu programmieren. Denn du hast nur ein Leben, um alles zu erreichen – also verhalte dich entsprechend.“

Das klang gut. Nach meiner TED-Talk-Session habe ich sofort drei Dinge erledigt, die ich mir schon seit Ewigkeiten vorgenommen hatte. Einfach, indem ich mir intensiv vorstellte, wie gut ich mich hinterher fühlen würde. Was soll ich sagen? Es hat funktioniert. ▶

## Diese Ted-Talks empfiehlt Autorin Catharina Aanderud (alle Englisch auf YouTube):

### „THE SKILL OF SELF CONFIDENCE“

Wie wird man selbstbewusst? Für **Dr. Ivan Joseph** ist Selbstbewusstsein der wichtigste Schlüssel zum Erfolg. Die besten Talente seien nichts wert, wenn man nicht in sie vertraue – als ehemaliger Fußballcoach weiß Joseph, wovon er spricht. Sein Rat an uns: repeat, repeat, repeat!

### „THE SCIENCE OF FLIRTING“

Das Geheimnis des Flirtens ist laut der Flirtologin **Jean Smith**: „Sei ein H.O.T.A.P.E.“ Was das ist? Schauen Sie sich ihren Talk an! Smiths Tipps bieten keine bahnbrechenden neuen Erkenntnisse, sind aber sehr unterhaltsam – und manches davon ist für das Überleben an der Flirt-Front auch so elementar, dass man es gar nicht oft genug hören kann.

### „THE ART OF BEING YOURSELF“

Die charismatische **Carolyn McHugh** erklärt anhand ihrer eigenen Vita und vielen anschaulichen Beispielen, wie wir lernen, wir selbst zu sein und warum es so wichtig ist, sich treu zu bleiben, statt anderen Menschen oder einem bestimmten Image nachzueifern. Vor allem zeigt sie, dass wir alle genau richtig sind, so wie wir sind.

### „THE PSYCHOLOGY OF SELF-MOTIVATION“

Unangenehmes immer wieder aufschieben, Entscheidungen hinauszögern, nicht aus dem Quark kommen: kennen wir alle. Der Psychologie-Professor **Scott Geller** gibt mit vollem Körpereinsatz Ratschläge, wie man sich besser selbst motivieren kann. Sein Credo: Suche den Erfolg, statt zu versuchen, Fehler zu vermeiden.

### „STOP MAKING EXCUSES. CREATE YOUR OWN REALITY!“

**Gary Whitehill** ist ein erfolgreicher Unternehmer mit Idealen: Nach eigenen Angaben wollte er schon eine Firma gründen, nachdem er als Kind zum ersten Mal einen Obdachlosen gesehen hatte, um so den Menschen zu helfen, die nichts haben. In seinem Talk hält er ein leidenschaftliches Plädoyer darüber, dass wir alle unsere Träume verwirklichen können. Davon lassen wir uns gern mitreißen.

### „THE FIVE PHRASES THAT CAN CHANGE YOUR LIFE“

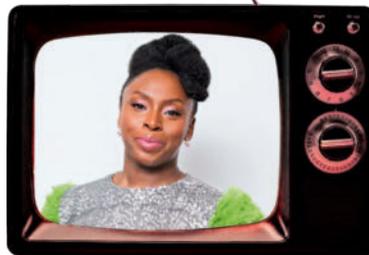
Als Kind wollte **Adam Braun** am liebsten an der Wall Street arbeiten. Mit 25 gründete er stattdessen die Non-Profit-Organisa-

tion „Pencils of Promise“, die inzwischen mehr als 400 Schulen in Entwicklungsländern gebaut hat – mithilfe von Crowdfunding. Seine spannende Lebensgeschichte erzählt er so bewegend, dass man auf der Stelle selbst etwas bewegen will.

### „HAPPINESS IS ALL IN YOUR MIND“

In ihrem Vortrag verdeutlicht die Buddhistin **Gen Kelsang Nyema**: Glück ist eine Geisteshaltung. Deshalb können wir weder unser Umfeld noch die Umstände dafür verantwortlich machen, denn alles Äußere nützt nichts, solange die innere Einstellung fehlt. Am Schluss des Talks gibt es noch eine kleine Meditationsübung. Ob Sie es nun spirituell mögen oder nicht: Es ist auf jeden Fall einen Versuch wert, sich darauf einzulassen.

Und diese Vorträge zu anderen Lebensthemen sind ebenfalls inspirierend:



### „WE SHOULD ALL BE FEMINISTS“

Dior druckte den Titel dieses Essays auf T-Shirts, Beyoncé zitierte einen Teil des Textes in ihrem Song „Flawless“. Zu Recht! Seine Verfasserin **Chimamanda Ngozi Adichie** ist eine wunderbare Schriftstellerin, die sich selbst als glückliche Feministin bezeichnet. In ihrem Ted-Vortrag, der eine weltweite Diskussion über Feminismus entfachte, fordert sie uns Frauen auf, eine fairere Welt zu erträumen – und dann auch für sie zu kämpfen.

### „AUF DER SUCHE NACH DER VERLORENEN ZEIT“

**Benedikt Fischer** vergleicht die Zeitkultur von Menschen mit einem unterschiedlichen Lebensstil: Während der Silicon-Valley-Bewohner zwischen Work-Time, Free-Time, Me-Time etc. unterscheidet, kennt der burmesische Reisbauer nur Tag und Nacht. Statt von einer Verabredung zur nächsten zu jagen, tut er in seiner freien Zeit: nichts. Welche Einstellung ist erstrebenswerter? Ein Plädoyer dafür, das eigene Zeitmanagement zu überdenken und einfach mal wieder ziellos in die Luft zu gucken.

### „VERTRAUEN HEISST TRAINING“

**Verena Bentele** ist von Geburt an blind. Das hinderte sie nicht daran, Skifahren zu lernen. Als Biathletin und Skilangläuferin wurde sie vierfache Weltmeisterin und zwölfmalige Paralympics-Siegerin. Sehr anschaulich erzählt die Sportlerin vom Vertrauen, etwa zu ihrem Begleitfahrer, dem sie im wahrsten Sinne des Wortes „blind“ vertrauen muss. Ihre wichtigste Erkenntnis dabei: „Wirklich blind ist nur, wer nicht vertrauen kann.“

### GEDANKENTANKEN.COM

In der Gedankentanke findet man Vorträge zu allen möglichen Themen mit **hochkarätigen Rednern** (z. B. auch mit unseren EMOTION-Speakern Rene Borbonus und Monika Hein). Wer sich live inspirieren lassen will, geht zu einer der Rednernächte, die bundesweit angeboten werden. Nächste Termine: 10. März (Berlin), 7. April (Stuttgart), 2. Juni (Hamburg).

### „DIE 5 ERFOLGSFAKTOREN – ZIELE ERREICHEN MIT MENTALER KRAFT“

**Slatco Sterzenbach** arbeitet seit 1987 als Personaltrainer und ist einer der gefragtesten Motivationstrainer Deutschlands – nicht nur, weil er 17-mal den Ironman gewann. Gleich den Einstieg seines Vortrags sollte man sich zu Herzen nehmen, wenn er uns erläutert, dass Glücksfähigkeit eine Fähigkeit ist, die man ständig trainieren sollte, indem man lernt, dankbar zu sein für das, was gerade ist.

### „GLÜCKLICH SEIN IST SO EINFACH“

**Maike van den Boom** reiste neun Wochen durch die dreizehn Länder, die als die glücklichsten der Welt gelten, um herauszufinden, warum die Menschen dort zufriedener sind als anderswo. Dabei fand sie heraus, dass wir weder den Faktor Geld noch den Faktor Sonne (bzw. zu wenig von beidem) vorschieben können, um unser Unglücklichsein zu rechtfertigen.

### „60 SEKUNDEN LÄCHELN“

Dieser Vortrag ist einige Jahre alt, was man auch am eher amateurhaften Video-Mitschnitt erkennen kann, vor allem aber an der ungewöhnlichen Protagonistin: **Vera F. Birkenbihl**, Vorreiterin der Motivationstrainingsbewegung, die Mitte der 80er-Jahre mit ihren Methoden zu gehirngerechtem Lernen und kreativem Denken bekannt wurde. Birkenbihl hatte das Asperger-Syndrom, sie starb 2011. Dieses Video wurde posthum veröffentlicht und zum viralen Hit. Die Botschaft darin ist eben noch sehr aktuell: Lachen hilft immer, denn Freudehormone fressen Kampfhormone auf.