

DR. SABINE NUNIVS

# MUT TROTZ KRISE

INNERE STÄRKE IN ZEITEN TÄGLICHER  
KATASTROPHENMELDUNGEN

In 3 Schritten  
raus aus  
dem Gefühl der  
Ohnmacht

**humboldt**

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

DR. SABINE NUNIUS

# MUT *TROTZ* KRISE

INNERE STÄRKE IN ZEITEN TÄGLICHER  
KATASTROPHENMELDUNGEN

**humboldt**



# INHALT

## Vorwort

6

<b>So arbeitest du mit diesem Buch</b> .....	7
In drei Schritten zu mehr Zuversicht und Mut .....	8
Du bist gefragt: Von der Theorie in die Praxis .....	9

## Krisen – die neue Normalität?

11

<b>Wenn Krisen und Belastungen krank machen</b> .....	11
Corona: Der Beginn einer neuen Krisenrealität? .....	12
Die Überlastung nimmt zu .....	13
Dein Umgang mit dem Status quo .....	16
<b>Ist die Krisenlage neu?</b> .....	19
Krisen gab es immer .....	20
Stimmungslagen stecken an .....	22
Globalisierung und Krisenempfinden .....	25
Gesundheit – eine zunehmend globale Frage? .....	26
Globalisierung und Sicherheitsempfinden .....	28
<b>Warum uns das Unbekannte schreckt</b> .....	33
Was bringt uns in den Krisenmodus? .....	34
Angst und strukturiertes Denken .....	41
Was die Krisenstimmung intensiviert .....	45
Konzentration auf das Beeinflussbare .....	49
Medienkonsum verändert die Wahrnehmung .....	52
Katastrophen-Dauerbeschallung .....	54
Die Macht der bewegten Bilder .....	56
Sekundärtraumatisierung durch Bilder? .....	59
Wenn die Grenzen zwischen den Formaten verschwimmen .....	61
Meldung oder Meinung? .....	63
Wie eine verzerrte Wahrnehmung entsteht .....	65
Zwischen Expertenmeinung und wilder Spekulation .....	67

Fake News und Medienmanipulation .....	69
Nichts im Netz hinnehmen, wie es scheint .....	72
Trolling, Alarmismus und Hatespeech .....	75
Destabilisierungsstrategien erkennen .....	78

## **Bestandsaufnahme: Wie geht es dir? 80**

<b>Sich selbst einschätzen</b> .....	80
Das eigene Befinden ernst nehmen .....	80
Erste Warnhinweise und eindeutige Alarmzeichen .....	82
Checkliste: Worauf du achten kannst .....	86
Objektive Testmöglichkeiten .....	88
<b>Formen von Hilfe und wo du sie findest</b> .....	90
Therapeuten oder Freundeskreis und Familie? .....	92
Therapeutensuche: Die Chemie muss stimmen .....	93
So verläuft eine Therapie erfolgreich .....	95
Was du selbst beitragen kannst .....	97

## **Aktiv gegen die Krisenstimmung 98**

<b>Drei Stellschrauben für mehr Optimismus</b> .....	98
Die Dinge aktiv beeinflussen .....	99
<b>Stellschraube 1: Bewusst auswählen</b> .....	101
Einen Mittelweg finden .....	101
Regelmäßige Medienzeiten einhalten .....	103
Bewusst Gegenpole setzen .....	103
Schreckensbilder dosieren und filtern .....	104
Mediennutzung und Schlaf .....	105
<b>Stellschraube 2: Deinen Mindset ändern</b> .....	106
Deine innere Haltung zählt .....	106
Dein Filter bestimmt deine Realität .....	109
Neue Denkmuster etablieren .....	111

Metakognition: Die Dinge von oben betrachten .....	114
Grübeln und Grübelschleifen unterbrechen .....	117
Das Gedankenkarussell stoppen .....	119
<b>Stellschraube 3: Regelmäßig erholen und Kräfte sammeln</b> .....	124
Echte und regelmäßige Pausen .....	125
Die optimale Pausengestaltung gibt es nicht .....	127
Mit einem guten Umfeld gegen Krisenstimmung .....	129
Beziehungen zu anderen positiv gestalten .....	131
Lerne, Unterstützung anzunehmen .....	132
Eine gute Beziehung zu dir selbst herstellen .....	134
Die drei F: fight, flight, freeze .....	136
Mit „Selfcare“ gegen den Krisenmodus .....	141
Dein persönlicher Rückzugsort .....	142
Sei großzügig zu dir selbst! .....	144
<b>Wenn eine Krise dich aus der Bahn wirft</b> .....	147
Psychische Notfälle .....	148
Wenn aus einer Krise eine Erkrankung wird .....	148
PTBS – was ist das und wen trifft sie? .....	151
Erste Schritte zurück zu Mut und Hoffnung .....	154
Posttraumatisches Wachstum .....	160

**Ein Wort zum Schluss** 162

**Quellen** 164

# VORWORT

„Ich kann das alles nicht mehr hören“, „So langsam könnte ich echt das Kotzen kriegen“, „Soll das jetzt immer so weitergehen? Gibt es künftig nur noch Krisen und Katastrophen?“ Derartige Sätze höre ich bereits seit Längerem immer wieder. Ist dieses Phänomen besonders bemerkenswert oder neuartig? Nicht unbedingt.

Seit jeher gab und gibt es Phasen, die, aus welchen Gründen auch immer, schwieriger sind als andere und sich für einzelne Menschen besonders belastend, fordernd oder bedrohlich gestalten. In solchen Momenten kann das Gefühl entstehen, das Leben sei eigentlich nur noch schrecklich und man werde, egal wohin man schaut, ausschließlich mit Katastrophen und Problemen konfrontiert.

Solche Erlebnisse bekomme ich überdurchschnittlich häufig mit, denn es liegt in der Natur meines Berufs als Coach und Therapeutin, Menschen zu begleiten, denen es schlecht geht und die sich nach mehr Balance, Zufriedenheit und Wohlbefinden sehnen. Dass sie stärker in Krisenstimmung sind als andere, liegt auf der Hand. So betrachtet könnte man zynisch sagen: „Gejammert wurde schon immer.“

Dennoch hat sich nach meinem Empfinden etwas Grundlegendes verändert. Ein erster deutlicher Unterschied ist rein zahlenmäßig die Menge an Menschen, die sich betroffen fühlen. War es zuvor die Ausnahme, dass dich die Welt nur noch nervte oder beängstigte, scheint dieser Zustand mittlerweile für viele zur neuen Normalität geworden zu sein. Ein weiterer Unterschied: Zuvor gab es meist einen klar benennbaren Auslöser für das eigene Krisenempfinden. Heute sind es vielfach „die Umstände“ oder „das Leben an sich“. Auffällig

in diesem Zusammenhang ist, dass häufig Sätze fallen wie: „Es geht irgendwie Schlag auf Schlag“ oder „Es reißt einfach nicht ab.“

Tatsächlich könnte man angesichts der Entwicklungen der späten 2010er und frühen 2020er Jahre fast den Eindruck gewinnen, wir befänden uns im falschen Film und es seien versehentlich nur Episoden der Kategorie „Krisen, Katastrophen, Latrinen-Themen“ aufs Programm gekommen. Diese Gemengelage führt dazu, dass mehr und mehr Menschen einen Punkt erreichen, an dem sie sagen: „So kann es nicht weitergehen“ oder „Am liebsten würde ich die Pausentaste drücken und aus dem ganzen Sch\*\*\* eine Weile raus sein.“

Mein Eindruck, dass eine solche krisenhafte Wahrnehmung stark zugenommen hat und immer mehr Menschen betrifft, hat sich in vielen Gesprächen mit Kollegen, Freundinnen und Klienten bestätigt. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an alle, die sich so oft und intensiv mit mir ausgetauscht haben! Ebenso gibt es in der neueren Forschungsliteratur zunehmend Hinweise auf Veränderungen. Aus diesen Beobachtungen heraus ist letztlich dieses Buch entstanden.

## So arbeitest du mit diesem Buch

Gleich vorneweg: Was du in diesem Buch nicht findest, ist ein Lösungsweg, mit dem du sämtliche Krisen buchstäblich zum Verschwinden bringst und der deine Laune in ungeahnte Höhen hebt. Derartig paradiesische Zustände sind eine schöne, aber leider utopische Vorstellung. Es wäre vermessen, den Königsweg dorthin präsentieren zu wollen. Mein Anliegen ist vielmehr, einen Dialog zu einem Thema zu eröffnen, das viele Menschen umtreibt. Dabei möchte ich dir erste Impulse und Hinweise geben, aus welchen Gründen du dein Leben gerade vielleicht als so besonders nervig, frustrierend oder belastend empfindest und wie bzw. warum die Zeiten, in denen wir

leben, ihren Teil dazu beitragen. Das ist jedoch nur ein Aspekt! Parallel dazu – und für mich mindestens genauso wichtig – stelle ich dir Ansatzpunkte oder „Stellschrauben“ vor, an denen du selbst drehen kannst, um die Krisenstimmung zu reduzieren und wieder mit mehr Mut, Optimismus und Vorfreude in die Zukunft zu blicken.

## In drei Schritten zu mehr Zuversicht und Mut

Es erwarten dich somit drei Etappen mit den Überschriften „Orientierung“, „Selbstverortung“ und „Handlung“.

Im Kapitel „**Krisen – die neue Normalität?**“ möchte ich gemeinsam mit dir zunächst den Entwicklungen der letzten Jahre nachgehen, die bei vielen dieses allgemeine Krisenempfinden ausgelöst haben, und ihre Folgen betrachten. Allerdings ist es so, dass sich die aktuellen Umstände sehr schnell ändern. Die brandaktuelle und überwältigende Nachricht von heute kann morgen schon wieder von einem ganz anderen Geschehnis überschattet werden und vollkommen in den Hintergrund rücken. Daher wird es gleichzeitig immer auch darum gehen, welche Erkenntnisse du aus einzelnen Umständen gewinnen kannst und wie sich dieses Wissen auf zukünftige, vergleichbare Ereignisse übertragen und nutzen lässt.

Als Zweites wird es unter der Überschrift „**Bestandsaufnahme: Wie geht es dir?**“ darum gehen, wo du bei der ganzen Sache stehst und wie deine Reaktionen ausfallen. Dabei soll es stärker ins Detail gehen, als nur das allgemeine „Mich belastet das alles und ich will das weghaben“-Gefühl zu betrachten und es zähneknirschend zu akzeptieren. Durch die Auseinandersetzung damit, wie es dir konkret geht und was genau dich belastet, lernst du, deine eigenen Muster zu erkennen und die darauffolgenden Reaktionen zu verstehen. So schaffst du die Voraussetzungen, sie zu verändern!

Abschließend beschäftigen wir uns in „**Aktiv gegen die Krisenstimmung**“ damit, was du selbst tun kannst, um aktiv eine Veränderung herbeizuführen, deine Reaktionen besser zu regulieren und dafür zu sorgen, dass der Krisenmodus künftig seltener einsetzt. Dieser Teil lebt davon, dass du selbst tätig wirst und anfängst, verschiedene Ansätze und Methoden auszuprobieren. Das wird dich mitunter fordern, darf (und soll!) aber gleichzeitig Spaß machen und bietet die Gelegenheit für neue Erfahrungen und Perspektiven. Auf dieser Basis kannst du dein persönliches Programm gegen den Krisenmodus zusammenstellen, um anschließend selbstständig damit weiterzuarbeiten.

Beim Erlernen dieser neuen Strategien sind eine gewisse Regelmäßigkeit und Disziplin gefragt. In gleichem Maße braucht es aber Pausen und Auszeiten. Das ist wie beim Sport. Deine Leistung wird sich nur verbessern, wenn du eine ausgewogene Mischung aus Training und Regeneration bzw. Be- und Entlastung findest. Das Gleiche gilt für die Psyche! Mach deshalb jederzeit eine Unterbrechung, wenn dir die Beschäftigung mit einem Thema zu viel wird, und setze deinen Weg fort, wenn du wieder „den Kopf“ dafür hast. So ergibt sich fast automatisch eine Balance zwischen Training und Regeneration, Aktivität und Erholung. Diese Herangehensweise bewährt sich in allen Bereichen, ganz gleich, ob deine Psyche oder dein Körper gefordert ist!

### Du bist gefragt: Von der Theorie in die Praxis

Wie gehst du die Umsetzung am besten an? Mein großes Anliegen ist es, theoretisches Wissen und wissenschaftliche Ergebnisse in praktische Maßnahmen zu übertragen und dir bewährte Methoden vorzustellen. Konkret bedeutet das: Du kannst alles, was du in diesem Buch findest, sofort für dich einsetzen. Ich habe mich bei der

Auswahl bewusst auf Strategien konzentriert, die wenige oder keine Hilfsmittel benötigen und leicht zu erlernen sind.

Um dir den Schritt in die Praxis zusätzlich zu erleichtern, findest du in regelmäßigen Abständen die Gelegenheit zur Selbstreflexion sowie praktische Übungsanleitungen. Sie erinnern dich außerdem daran, dass die Übungen ihre Wirkung nur dann entfalten, wenn du sie tatsächlich durchführst, anstatt sie bloß zu lesen! Fang am besten gleich beim Lesen damit an, indem du die Lektüre kurz unterbrichst und mit dem Experimentieren beginnst. So ergibt sich außerdem eine abwechslungsreiche Mischung aus theoretischem Wissen und praktischer Umsetzung.

Mit diesem Ansatz möchte ich dir eine Strategie an die Hand geben, die einerseits Wissen vermittelt und effektiv ist, andererseits Vergnügen bereitet und dir kleinere wie größere neue Erfahrungen und Einsichten ermöglicht. Auf diese Weise trägt dieses Buch hoffentlich dazu bei, dass du den Krisenmodus abschwächen und mit mehr Mut, Optimismus und Vorfreude in die Zukunft schauen kannst, trotz aller Schreckens- und Katastrophenmeldungen. Ich wünsche dir dafür alles Gute!

Sabine Nünus

# KRISEN – DIE NEUE NORMALITÄT?

*Dass die Krisenstimmung um sich greift, liegt auf der Hand. Doch seit wann ist das der Fall? Und warum wurde der Ausnahmezustand für viele scheinbar zum „New Normal“, der neuen Normalität? In diesem Kapitel lade ich dich ein, gemeinsam mit mir auf Spurensuche zu gehen. Beginnen wir unsere Reise mit einem Blick auf die unmittelbare Vergangenheit und betrachten wir einen möglichen Startpunkt für das generelle „Es kommt doch echt ein Mist nach dem anderen“-Gefühl.*

## Wenn Krisen und Belastungen krank machen

Offensichtlich wird die Lage in den frühen 2020er Jahren von vielen Menschen anders wahrgenommen als die Zeit davor – zumindest ist das mein Fazit nach vielen Gesprächen, persönlichen Beobachtungen und der

Lektüre zahlreicher Artikel zu diesem Thema. Eine Änderung scheint also stattgefunden zu haben. Allerdings ist es schwer, den konkreten Startpunkt für diese Entwicklung zu benennen. Erste Anzeichen finden sich um das Jahr 2015 herum. Zudem gab es davor diverse

*Offensichtlich wird die Lage in den frühen 2020er Jahren von vielen anders wahrgenommen als die Zeit davor.*

größere und kleinere Krisen, die sich anscheinend jedoch weniger stark auf die generelle Stimmung ausgewirkt haben.

### Corona: Der Beginn einer neuen Krisenrealität?

Zu einem eindeutigen und klaren Einschnitt kommt es 2019 mit dem Beginn der Covid-19-Pandemie. Die Auswirkungen von Corona haben in irgendeiner Form das Leben von uns allen berührt, sei es durch Lockdowns, Kita-Schließungen und Homeoffice oder durch eigene Erkrankungen, anschließende gesundheitliche Probleme und das Miterleben derartiger Erfahrungen bei anderen. Die akute Phase ist glücklicherweise überstanden: Quasi alle Beschränkungen sind aufgehoben und eine Wiederholung strikter Lockdowns und strenger Isolation ist höchst unwahrscheinlich. Was dagegen nachzuwirken scheint, ist ein Krisenempfinden.

Befeuert wird dieses dadurch, dass das Ende der Corona-Pandemie nicht das Ende der großen Krisen bedeutete, ganz im Gegenteil. Vielmehr ging es gefühlt Schlag auf Schlag weiter und wir wurden im Monats-, wenn nicht gar Wochentakt mit neuen beunruhigenden

*Nach den Corona-Jahren  
wäre eine Pause  
oder Auszeit dringend  
notwendig gewesen.*

Meldungen und Entwicklungen konfrontiert. Egal ob Klima, wirtschaftliche Lage oder geopolitische Situation – in fast allen zentralen Bereichen unseres Lebens gab es teils kleinere, teils massive Krisen. Kein Wunder also, wenn sich der Eindruck einstellt: Sch\*\*\* auf allen Ebenen und es reißt einfach nicht ab. Was erschwerend hinzukommt: Bei vielen waren die Akkus bereits durch die Mehrfachbelastung der Corona-Jahre leer. Dringend notwendig gewesen wäre eine Pause oder Auszeit, die den Namen wirklich verdient. Stattdessen mussten wir uns mit immer neuen Herausforde-

rungen, potenziellen Bedrohungen und besorgniserregenden Perspektiven auseinandersetzen.

Grundsätzlich wären viele von uns vermutlich dazu in der Lage gewesen, diese zu bewältigen. Das kennst du wahrscheinlich aus eigener Erfahrung, stressige Zeiten gibt es immer wieder! Gut bewältigbar sind sie dann, wenn sie sich auf einzelne Bereiche unseres Lebens konzentrieren und zeitlich beschränkt sind. Schwierig wird es dagegen, wenn plötzlich fast alle zentralen Lebensbereiche betroffen sind und es gefühlt ohne Unterbrechung immer weitergeht. Dann ist irgendwann der Punkt erreicht, an dem selbst bei den resilientesten Menschen die inneren Ressourcen erschöpft sind und die Symptome der Dauerbelastung zunehmend deutlich hervortreten.

## Die Überlastung nimmt zu

Dieser Punkt ist inzwischen bei vielen erreicht. Diese Beobachtung lässt sich durch Zahlen belegen. Einschlägige Studien und Untersuchungen zeigen, dass die Ereignisse der späten 2010er bzw. frühen 2020er Jahre ihre Spuren hinterlassen. Anhand dieser Daten wird offensichtlich, wie viele Menschen unter hoher Belastung stehen und den Eindruck haben, mit den Umständen nicht mehr zurechtzukommen.

*Falls du dich überfordert*

*fühlst: Du bist alles*

*andere als die Ausnahme!*

Falls es dir ebenso geht: Du bist also alles andere als die Ausnahme! Folgt man einer

Studie des Rheingold Instituts für Marktforschung, fühlten sich im Jahr 2023 59 % der Befragten von den Krisenlagen der Gegenwart überfordert. 68 % setzten zunehmend auf den Rückzug ins Private und gaben an, sich vor allem ihre Ruhe zu wünschen.<sup>1</sup> Weitere, vergleichbare Studien titeln mit Überschriften wie „Krisenstimmung, wohin man schaut“.<sup>2</sup>

Derartige Aussagen nehmen stark zu und bilden mittlerweile sogar den Schwerpunkt eigenständiger Fachkonferenzen. So standen die Lindauer Psychotherapiewochen 2024 unter dem Titel „Bedrohung und Solidarität“ sowie „Erschöpfung und Widerstandskraft“. In der Einleitung zum ersten Teil der Veranstaltung heißt es: „Unsere Welt ist unsicher geworden. Pandemie, Krieg, Extremwetterereignisse, Klimawandel, Erodierung demokratischer Selbstverständlichkeiten. Das Gefühl der Bedrohung ist allgegenwärtig: auf nichts scheint mehr Verlass. Wir scheinen uns in einem nicht enden wollenden Krisenmodus zu befinden.“<sup>3</sup>

Es hat sich also offensichtlich etwas an unserer Lebensrealität geändert. Doch handelt es sich dabei um eine rein subjektive Wahrnehmung oder um eine objektive Tatsache? Dieser Frage werden wir uns gleich näher widmen. Davon abgesehen: Für dein persönliches Empfinden ist es zunächst völlig unerheblich, ob es eine „reale“ Grundlage gibt oder ob sich für dich die Dinge gerade „nur“ so anfühlen. Gestaltet sich „deine“ Welt bedrohlich, gefährbehaftet und feindlich, handelt es sich für dich dabei um die Realität und damit um einen Ist-Zustand, der potenzielle Auswirkungen auf deine psychische wie physische Gesundheit hat. Schon allein deswegen sollte er ernst genommen werden, anstatt mit einem „Hab doch ein dickeres Fell“ oder „Lass das alles nicht so nah an dich ran“ abgetan zu werden!

## PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN NEHMEN ZU

Laut der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) erfüllte im Jahr 2023 mehr als jeder vierte Erwachsene im Zeitraum eines Jahres die Kriterien für eine psychische Erkrankung. Die häufigsten

Krankheitsbilder sind Angststörungen, Depressionen und Störungen durch Alkohol- oder Medikamentengebrauch. In konkreten Zahlen ausgedrückt: Fast 18 Millionen Menschen sind pro Jahr von einer psychischen Erkrankung betroffen.<sup>4</sup>

Bislang existieren noch keine epidemiologischen Studien, die belastbare Informationen über einen tatsächlichen Anstieg psychischer Erkrankungen in Deutschland während oder nach der Covid-19-Pandemie nachweisen. Allerdings gibt es vermehrt Hinweise darauf, dass ein solcher Zusammenhang besteht, etwa in Form von Befragungen des Robert Koch-Instituts (RKI) von 2019 bis 2022 (GEDA-Studie), Berichten der WHO zur weltweiten Lage (Global Burden of Disease Study) und den Abrechnungsdaten der Krankenkassen.<sup>5</sup>

Übrigens: Die Zunahme an psychischen Erkrankungen erreicht mittlerweile auch die Arbeitswelt. Statista berichtet, dass in den frühen 2000er Jahren vor allem Beschäftigungslose von psychischen Erkrankungen betroffen waren. In den darauffolgenden Jahrzehnten sind es dagegen insbesondere die Berufstätigen, die aus psychisch bedingten Gründen ausfallen.<sup>6</sup> Im Vergleich zum Zeitraum vor der Pandemie haben die Fehlzeiten aufgrund psychischer Erkrankungen überproportional zugenommen.<sup>7</sup> Der DAK Psychreport verzeichnet im Zehnjahreszeitraum von 2012 bis 2022 einen Anstieg der Fehltag aus psychischen Gründen um 48 %.<sup>8</sup> Zudem sind psychische Erkrankungen mittlerweile der häufigste Grund für Frühverrentungen.<sup>9</sup> Derzeit ist zu erwarten, dass sich der Trend eher weiter fortsetzt, anstatt wieder abzuflauen.

*Psychische Erkrankungen sind mittlerweile der häufigste Grund für Frühverrentungen.*

## Dein Umgang mit dem Status quo

Die genannten Zahlen und Einschätzungen sprechen eine deutliche Sprache. Es hat eine Veränderung hinsichtlich der Gesamtstimmungslage gegeben und eine zunehmende Zahl an Menschen ist davon betroffen. Zusammengefasst lässt sich der Status quo folgendermaßen beschreiben:

- Eine steigende Zahl an Menschen fühlt sich überfordert, überlastet oder dauerhaft genervt und frustriert. Zunehmend sind auch diejenigen betroffen, die grundsätzlich „resilient“ sind, also in der Vergangenheit gut mit Stressphasen umgehen konnten und bereits zahlreiche Klippen erfolgreich umschiffen haben. Immer öfter ist selbst bei ihnen ein Maß erreicht, an dem die Anforderungen die vorhandenen Kräfte und Energiereserven übersteigen.
- Häufig lässt sich für das subjektive Gefühl der Ohnmacht, Bedrohung oder Überforderung kein spezifischer Auslöser identifizieren. Es gibt weder die eine Ursache noch den einen Faktor, der das Leben gerade so schwierig macht. Vielmehr ist es das Konglomerat von allem, was auf uns einprasselt, etwa das Zusammenkommen von Stressfaktoren im Beruflichen wie in der Freizeit, im Öffentlichen wie im Privaten. Verstärkt wird diese Stimmungslage durch Krisenmeldungen aus sämtlichen zentralen Lebensbereichen, angefangen von Wirtschaft und Politik bis hin zu Klima und Gesundheit – es scheint, als gäbe es überall nur noch Probleme und Katastrophen.
- Die Auswirkungen dieses anhaltenden „Dauerfeuers“ oder ständigen Krisenmodus zeigen sich deutlich. Dabei lassen sich unterschiedliche Grade der Ausprägung beobachten. So liegen einerseits vermehrt psychische Erkrankungen vor, die behandlungsbedürftig sind. Andererseits wächst die Grauzone derer, die ihren Alltag noch bewältigen und mit allen Anforderungen „irgendwie“ zurande kommen, für sich aber erkannt haben, dass es so auf Dauer nicht weitergehen kann.

Soweit der momentane Ist-Zustand. Aus dieser Warte betrachtet gestaltet sich unsere Lebensrealität eher düster. Aber ist es wirklich derart schlecht um unsere Lage bestellt? Musst du dich darauf einstellen, dass die Krisenstimmung zum dauerhaften neuen Lebensgefühl wird und dass uns das Katastrophenkarussell irgendwann in wahrhaft apokalyptische Zustände katapultiert? Ich glaube: nein.

*Trotz allem Schrecklichen und Belastenden gibt es positive Entwicklungen und vielversprechende Tendenzen.*

Zweifellos: Zumindest in Deutschland und im westlichen Europa haben wir bereits deutlich ruhigere und stabilere Phasen erlebt. Das, was in den vergangenen Jahren geschah und weiterhin geschieht, stellt uns vor zahlreiche, teils enorme Herausforderungen. Dennoch gibt es, neben allem Schrecklichen und Belastenden, positive Entwicklungen, Fortschritt und vielversprechende Tendenzen. Um diese Aspekte wahrzunehmen, musst du allerdings den Blick darauf lenken und sie zwischen allen Katastrophen, Krisen und Kotzanlässen überhaupt noch sehen und erkennen!

Was so formuliert höchst banal klingt, erweist sich in der Realität als entscheidender Punkt. Denn schlechte Nachrichten und negative Ereignisse haben die Tendenz, alles zu überlagern. Zudem lassen sie dich vergessen, wie viele Krisen und Schwierigkeiten du in der Vergangenheit bereits überwunden hast, selbst wenn diese im ersten Moment noch so überwältigend und angsteinflößend erschienen. Hinzu kommt, dass Angst und Panik schlechte Ratgeber sind.

*Ist die Negativspirale einmal in Gang gekommen, bedarf es einiger Anstrengung, sich ihr wieder zu entziehen.*

Das hat einen ganz bestimmten Grund: Übernehmen diejenigen Strukturen in deinem Gehirn die Führung, die für Angst- und Panikreaktionen verantwortlich sind, wirst du mitgerissen von einem

Strudel an unangenehmen Emotionen und beängstigenden Gefühlen. Du verlierst die Fähigkeit zu klarem, strukturiertem Denken und erlebst dich umso hilfloser, verlassener und ohnmächtiger. Ist diese Negativspirale einmal in Gang gekommen, bedarf es einiger Anstrengung, sich ihr wieder zu entziehen. Das ist anstrengend, aber durchaus möglich!

Was helfen kann, zurück in die Balance zu kommen:

- Der Austausch mit anderen Menschen und das Wissen, dass du mit deiner Situation nicht allein bist.
- Distanzierung und ein neutralerer Blick auf die Dinge. Beides unterstützt dich dabei, deine Perspektive neu auszurichten. So gelingt es dir, Lösungsansätze zu sehen, sie gezielt zu verfolgen und Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen.
- Konkrete Strategien, die in beunruhigenden Zeiten Stabilität schaffen. Gelingt es dir, den Krisenmodus im eigenen Kopf abzustellen, gestaltet sich automatisch deine Wahrnehmung der Realität freundlicher und du kannst deiner Zukunft optimistischer entgegensehen.

An genau diesen Punkten werden wir im Folgenden ansetzen! Fahren wir dafür deshalb mit unserer „Orientierungsetappe“ fort und betrachten wir als Nächstes, ob wir tatsächlich in einer komplett neuen Zeit leben, die nur noch von Krisen, Kriegen und anderen Katastrophen bestimmt ist, oder ob doch mehr Grund zur Hoffnung besteht, als es zunächst scheint.



# AKTIV GEGEN DIE KRISENSTIMMUNG

*Egal, in welcher Lage du dich gerade befindest:  
Was kannst du dazu beitragen, um Krisenmodus und  
Panikstimmung zu beenden und stattdessen zu Mut,  
Optimismus und Lebensfreude zurückzufinden?  
Effektive Strategien lernst du in diesem Kapitel kennen.*

## Drei Stellschrauben für mehr Optimismus

Mit den aktuellen Rahmenbedingungen musst du dich zu einem gewissen Grad arrangieren, so nervig, frustrierend und beängstigend das sein kann. Worauf du dagegen erheblich mehr Einfluss hast: deinen Umgang mit den Ereignissen und deine Reaktionen darauf. Hier ist viel Veränderung möglich! Manche dieser Veränderungen brauchen etwas Zeit, etwa dann, wenn es darum geht, neue Gewohnheiten zu etablieren.

*Am besten kombinierst  
du kurzfristige Maßnahmen  
zur Soforthilfe und  
langfristige Elemente.*

Andere Maßnahmen wirken dagegen deutlich schneller und du stellst vielleicht schon beim ersten Ausprobieren einen Effekt fest. Am besten kombinierst deshalb du beides,

also kurzfristige Maßnahmen zur Soforthilfe und Langfristiges, das darauf abzielt, eine stabile Grundlage für Balance und Ausgeglichenheit zu schaffen.

Grundsätzlich bietet sich dir bei diesem Vorhaben eine schier unendliche Zahl an Möglichkeiten und Optionen. Was für dich besonders gut funktioniert, hängt von deinen persönlichen Präferenzen und Bedürfnissen ab. Mein Credo: Irgendetwas lässt sich für jeden finden, manchmal muss man nur etwas länger danach suchen. Lass dich daher nicht abschrecken, wenn einige der „großen“ und etablierten Methoden für dich nicht funktionieren. Es gibt so viele mögliche Alternativen und Variationen, dass darunter sicherlich auch für dich das Passende dabei ist!

## Die Dinge aktiv beeinflussen

Um dir den Einstieg ins Experimentieren und Ausprobieren zu erleichtern, habe ich meine Vorschläge in insgesamt drei „Stellschrauben“ gegliedert. Warum Stellschrauben? Der Fokus liegt darauf, wo du selbst aktiv werden und etwas „drehen“, sprich die Dinge aktiv beeinflussen kannst. Für jedes der drei Felder stelle ich dir exemplarisch einige Maßnahmen vor. Wähle das aus, was dich am meisten anspricht! Selbstverständlich kannst du ebenso Teile daraus verwenden oder die Vorschläge um das ergänzen, was du bereits kennst und praktizierst. So kreierst du Schritt für Schritt dein ganz persönliches Anti-Krisen-Programm.

*Individualität ist wichtig:  
Kreiere Schritt für Schritt  
dein ganz persönliches  
Anti-Krisen-Programm.*

Was zeichnet die Übungen und Ansätze aus, für die ich mich entschieden habe? Kurz gesagt: ihre praktische Anwendbarkeit und ihr vielfach bewährter Nutzen. Fang, wenn du möchtest, direkt beim Lesen mit der Umsetzung an. Das geht besonders unkompliziert, denn alles, was du hier findest, ist ...

- praxisorientiert und in der Anwendung erprobt,
- methodisch solide sowie wissenschaftlich fundiert,

- ohne großen Aufwand umsetzbar, leicht erlernbar und problemlos in den Alltag integrierbar,
- zeitsparend und quasi überall realisierbar.

Wie gehst du bei deiner Auswahl am besten vor? Bewährt hat sich Folgendes:

- Pauschallösungen gibt es nicht. Alle aufgeführten Übungen und Strategien sind deshalb Vorschläge. Nutze sie als Inspiration und passe sie für dich und deine Situation an, gegebenenfalls auch unterstützt durch deinen Arzt oder deine Therapeutin.
- Wenn du bislang wenig Erfahrung mit vergleichbaren Techniken und Übungen gesammelt hast: Konzentriere dich zunächst auf einige wenige Aspekte und setze diese dafür konsequent um. Das ist weitaus sinnvoller, als wenn du in der anfänglichen Begeisterung sofort alles verändern willst und anschließend von der Fülle der Aufgaben überwältigt wirst.
- Tu das, wofür du dich entschieden hast, regelmäßig. Fünf Minuten konsequent pro Tag sind sinnvoller als eine dreistündige Marathonsession mit anschließender mehrwöchiger Pause. Neue Gewohnheiten festigen sich vor allem über die Wiederholung.
- Setze realistische Ziele: Wenn dich die Krisenstimmung erwischt hat, wird keine der Maßnahmen diese wie auf Knopfdruck beenden. Das Ziel ist vielmehr, eine Grundlage zu schaffen, die Unbeschwertheit, Leichtigkeit und Wohlbefinden fördert oder überhaupt wieder ermöglicht. Gleiches gilt für die einzelnen Übungen. Keine von ihnen bietet dir ein Zaubermittel, das all deine Sorgen zum Verschwinden bringt, so schön das auch wäre! Passe deine Erwartungen daher entsprechend an. Es ist beispielsweise schon ein erster Erfolg, wenn sich kleine Veränderungen einstellen und zum Beispiel etwas Leichtigkeit eintritt, du mehr Momente der Ruhe erlebst und die Dinge in Summe weniger belastend sind. Diese kleinen Erfahrungen summieren sich über die Zeit und verstärken sich gegenseitig.

- Eingefahrene Gewohnheiten sind hartnäckig. Lass dich nicht entmutigen, wenn du gelegentlich in frühere Muster zurückfällst. Das ist normal! Kehre nach solchen „Schlaglöchern“ zu deinem neuen Weg zurück und geh ihn weiter – oft reduziert sich die Zahl der Rückschläge langfristig ohnehin von selbst.
- Gestalte die Rahmenbedingungen so günstig wie möglich: Je weniger du überlegen und planen musst, desto höher ist die Chance, dass du das Geplante umsetzt. Reserviere beispielsweise feste Zeiten für deine Übungen, lege schon im Vorfeld alles bereit, was du brauchst, und Sorge dafür, dass du ungestört bist. Der Flugmodus deines Handys erweist sich als hilfreiche Unterstützung!
- Wenn du an einer Stelle nicht mehr weiterkommst: Lass dich beraten oder hole dir Hilfe – so lassen sich kleinere Schwierigkeiten schnell und effektiv lösen.

## Stellschraube 1: Bewusst auswählen

Du hast inzwischen viel über die veränderten Gewohnheiten beim Medienkonsum sowie die Wirkung einzelner Formate auf dich erfahren. Dabei ging es etwa darum, dass dich (bewegte) Bilder emotional besonders berühren. Das ist unser erster Ansatzpunkt. Wenn du die Reflexionen in den vorherigen Kapiteln mitgemacht und deine Notizen aufbewahrt hast, kannst du sie nun als Grundlage nutzen, ergänzen und erweitern.

### Einen Mittelweg finden

„Ich kann den ganzen Scheiß nicht mehr hören“ oder „Am liebsten würde ich die Nachrichtenseiten gleich komplett zulassen“ – das ist die eine Seite der Medaille. Ihr gegenüber stehen Gedanken wie „Damit muss man sich doch auseinandersetzen“, „Es ist meine

Pflicht, informiert zu sein“ und „Vor dem Grauen darf man nicht die Augen verschließen“. Diese beiden Haltungen stellen jeweils die Extrempole dar, wenn es um den Umgang mit der aktuellen Situation geht. Strebst du Balance und inneren Ausgleich an, taugen sie langfristig beide wenig.

Warum? Wolltest du alles komplett ausblenden, müsstest du ein höchst isoliertes Leben führen. Zudem verdrängt eine solche Realitätsflucht lediglich Ängste und unangenehme Gefühle, anstatt einen konstruktiven Umgang mit ihnen zu finden. Langfristig betrachtet kommen sie irgendwann doch wieder hoch. Beschäftigst du dich dagegen umgekehrt 24/7 mit Nachrichten und aktuellen Meldungen und bist stets topinformiert, stellst du dich zwar deinen Sorgen, überflutest dich aber förmlich damit. Zudem nimmst du deinem Gehirn die Möglichkeit, sich zu erholen, und schwächst auf Dauer dein inneres Gleichgewicht.

#### Reflexion:

Wo stehst du hinsichtlich der beiden Extrempole? Gehörst du eher zur Fraktion „Vogel-Strauß-Politik“ oder bist du im Team „Superinformiert“? Bist du mit dieser Situation zufrieden oder handelst du in erster Linie so, „weil sich das gehört“, oder weil dir alles zu viel wird und du keinen anderen Umgang findest?

Wie gelingt es dir, trotz allem, was auf dich einprasselt, die Balance zu bewahren? Entscheidend sind Selektion und Timing. Es geht einerseits darum, informiert zu bleiben und dich mit bestimmten Themen auseinanderzusetzen. Andererseits brauchst du Phasen der Distanzierung und Erholung. Gestalte deinen Umgang mit den Medien entsprechend! Die folgenden Tipps helfen dir dabei.

## Regelmäßige Medienzeiten einhalten

Schaffe, analog zum Sport, eine Balance zwischen Be- und Entlastung. Das funktioniert beispielsweise, indem du regelmäßig bewusst abschaltest oder dein Smartphone, Tablet etc. nur in bestimmten Zeitfenstern nutzt. Reserviere am besten feste Zeiten, in denen du dich mit tagesaktuellen Themen beschäftigst. Schließe danach die entsprechenden Apps und Websites und unterbreche so das permanente Hintergrundrauschen.

*„Dein Plan“ zeigt dir Maßnahmen und Impulse auf, die du direkt umsetzen kannst – hier geht es also in die Aktivität!*

**DEIN PLAN:** Wie soll deine zukünftige Routine aussehen? Welche Medien und Informationsquellen möchtest du wann nutzen? Wie erinnerst du dich an deine neuen Gewohnheiten, wenn der Impuls einsetzt, zwischendurch „mal schnell“ zu browsen oder einen Blick in eine bestimmte App zu werfen?



## Bewusst Gegenpole setzen

Erholung und Abstand setzen dann ein, wenn du deine Aufmerksamkeit auf andere Themen lenkst. Diese Methode, also ein Umlenken des Fokus, funktioniert deutlich besser, als das Ungewünschte nur zu verdrängen oder zu versuchen, „nichts“ zu denken. Als angenehme und erholsame Gegenpole eignen sich beispielsweise Filme, Bücher, Podcasts oder Radiosendungen, die komplett andere Themen behandeln. Die Bandbreite ist dabei schier unendlich!

*Erholung und Abstand entstehen, wenn du deine Aufmerksamkeit auf andere Themen lenkst.*

Egal ob Romcoms (romantische Komödien), Science-Fiction oder Fantasy – sie alle bieten großartige Gelegenheiten für eine Auszeit.

Mit diesen Genres kannst du wenig anfangen? Dann sprechen dich vielleicht Dokumentationen, Infotainment und Fachbücher zu speziellen Wissensgebieten an, angefangen von Physik und Astronomie bis hin zu Sprachwissenschaft und Kulturforschung. Eine weitere großartige Ablenkung bietet die Beschäftigung mit einem Hobby. Gärtnerst du vielleicht begeistert? Dann informiere dich über den perfekten Standort für einzelne Pflanzen, lerne, wie man eine Trockenmauer hochzieht, oder baue ein Insektenhotel.



**DEIN PLAN:** Welche „Gegenpole“ interessieren dich und machen dir grundsätzlich Spaß? Bist du ein Film- oder Bücherfan oder beschäftigst du dich lieber mit Dokumentationen und sachlichen Formaten? Gibt es Themen, mit denen du dich schon lange (wieder) beschäftigen wolltest und die du aufgreifen könntest?

## Schreckensbilder dosieren und filtern

In den vorherigen Kapiteln hast du erfahren, dass Schreckensbilder dich erheblich belasten, schlimmstenfalls sogar traumatisieren können. Ebenso ist es möglich, dass dich wiederholt konsumierte Mediengewalt abstumpfen lässt.<sup>87</sup> In beiden Fällen kommt es zum Gegenteil dessen, was wünschenswert wäre, also eine empathische,

mitfühlende Haltung. Diese bewahrst du nur, wenn du weder im Leid versinkst noch abstumpfst.

*Eine empathische Haltung bewahrst du nur, wenn du weder im Leid versinkst noch abstumpfst.*

Entscheide selbst, wie für dich ein sinnvoller Mittelweg aussieht! Überlege beispiels-

weise, wie oft und in welcher Form du belastende Informationen konsumierst und wie du bei Bedarf ihre Wirkung abschwächst. Eine Möglichkeit besteht zum Beispiel darin, auf Textzusammenfassungen und Übersichtsartikel zurückzugreifen, anstatt bewegte Bilder zu

wählen. So bleibst du informiert und schaffst gleichzeitig einen Filter und somit eine gewisse Distanz.

**DEIN PLAN:** Wie oft wirst du mit Schreckensbildern konfrontiert? Wie stark belasten dich diese? Wo könntest du die Auseinandersetzung einschränken oder anders gestalten? Wer ist von dieser Problematik zusätzlich betroffen – wie ist beispielsweise der Umgang mit derartigen Bildern in deiner Familie?



## Mediennutzung und Schlaf

Wenn du unter Schlafstörungen leidest, etwa weil dich bestimmte Gedanken ins Grübeln bringen und am Einschlafen hindern, solltest du besonders gut darauf achten, welche Art von Medien du vor dem Schlafengehen konsumierst. Das gilt für das Format wie für die Inhalte. So liegen Hinweise darauf vor, dass blaues Licht die Melatoninproduktion unterdrückt und damit das Einschlafen verzögert oder erschwert.

*Wenn du unter Schlafstörungen leidest, achte darauf, welche Medien du vor dem Schlafengehen konsumierst.*

Zudem braucht dein Gehirn eine gewisse Zeit, um abzuschalten. Checkst du im Bett noch ein letztes Mal auf dem Smartphone die Nachrichten, begleiten diese Themen dich unter Umständen bis in den Schlaf. Das Gleiche gilt für aufwühlende Gespräche, Bücher und Artikel. Gönn dir deshalb am Abend einen mentalen Cool-down, in dem du dich bewusst mit angenehmen Themen beschäftigst!

**DEIN PLAN:** Wie sieht deine momentane Abendroutine aus? Gibt es Themen, die dich bis in den Schlaf oder bis in deine Träume hinein verfolgen? Siehst du einen Zusammenhang zwischen deinem bisherigen (Medien-)Verhalten und deinen Schlafmustern?



## Stellschraube 2: Deinen Mindset ändern

Die äußeren Umstände kannst du manchmal nicht beeinflussen, deine innere Haltung und die Sichtweise darauf dagegen schon.

*Die äußeren Umstände kannst du manchmal nicht beeinflussen, deine innere Haltung und Sichtweise schon.*

Diese Aussage klingt zunächst kalenderspruchartig und wurde nach meinem Empfinden in der Vergangenheit teilweise überstrapaziert. Außerdem gibt es Situationen, die sich so schwierig und belastend gestalten, dass es mehr braucht als „ein bisschen

Umdenken“ oder eine neue Perspektive. Leider treten immer wieder Ereignisse ein, die so überwältigend sind, dass sie letztlich jeden von uns aus der Bahn werfen könnten, egal wie positiv der Mindset oder wie stabil die innere Haltung ist.

Tritt ein solches Geschehnis ein, braucht es Zeit, um sich neu zu sortieren und einen Umgang mit allem zu finden. Zu dieser Phase der Orientierung und des Neusortierens gehören Empfindungen wie Verzweiflung, Enttäuschung, Wut, Frustration, Ohnmacht und Überforderung. Diese Gefühle und Emotionen treten auf und brauchen ihren Raum. Irgendwann ist jedoch der Punkt erreicht, an dem derartige Reaktionen dysfunktional werden und dich behindern, anstatt dir zu helfen, etwa weil sie keine anderen Gefühle zulassen als Niedergeschlagenheit, Frustration Trauer, Wut, Ohnmacht, Einsamkeit und Isolation. Dann kommt die innere Haltung bzw. der Mindset ins Spiel.

### Deine innere Haltung zählt

Selbst wenn es hart klingt: In solchen Momenten liegt die Entscheidung bei dir, ob du die alten, dysfunktionalen Muster beibehältst, oder ob du aktiv darangehst, eine neue Perspektive zu entwickeln.

Dieser Schritt ist am Anfang eher mühsam und kraftraubend, lohnt sich mittel- bis langfristig aber umso mehr! Denn die Bereitschaft, die Dinge anders zu sehen, ist der erste Schritt zu Veränderung und positivem Wandel. Dafür braucht es eine bewusste Entscheidung: Nur wenn du bereit bist, Veränderung zuzulassen, kann diese eintreten.

*Es liegt bei dir, ob du aktiv darangehst, eine neue Perspektive zu entwickeln.*

Ebenso siehst du nur dann Dinge, die Grund zur Hoffnung geben, wenn du dich ihnen gedanklich öffnest. Überzeugst du dich dagegen permanent selbst davon, dass alles sch\*\*\* ist und so bleiben wird, wird diese Grundhaltung irgendwann zur selbsterfüllenden Prophezeiung.

Wichtig: Ich meine dies nicht als Kritik! Ich habe vollstes Verständnis dafür, wie anstrengend und kraftraubend es ist, nach Tiefpunkten wieder auf die Beine zu kommen, und wie viel Energie es braucht, um erneut trotz allem positive Aspekte zu sehen und das Schöne zuzulassen. Letztlich glaube ich aber, dass diese Haltung der einzige Weg ist, um zurück zu Lebensfreude, Mut und Optimismus zu finden. Sicherlich tragen die Umstände einen gehörigen Teil dazu bei. Allerdings brauchen sie dabei deine Unterstützung – diese kann nur aus deinem Inneren kommen!

Derartige Veränderungen und Perspektivwechsel sind möglich und es gibt Strategien, die es dir erleichtern, die neuen (Denk-)Gewohnheiten umzusetzen. Gehst du dieses Vorhaben an, wirst du in mehrfacher Hinsicht belohnt. So verbessern sich neben deiner Stimmung beispielsweise dein Immunsystem, dein grundsätzliches Befinden und deine Allgemeingesundheit. Ein positiver Mindset wirkt sich nachweislich auf diese Bereiche<sup>88</sup> aus und reduziert zudem Stress! Je länger du die neuen Gewohnheiten umsetzt, desto leichter werden sie. Wage dich also an den ersten Schritt!

**Übung: Stimmungslagen fühlbar machen**

*Den gerade beschriebenen Effekt kannst du leicht nachvollziehen. Erinnere dich dazu an eine Situation, in der du traurig warst. Versetze dich in Gedanken so detailliert wie möglich in diesen Moment hinein. Beobachte deine Reaktionen. Vermutlich stellen sich auf körperlicher wie auf mentaler Ebene diverse Empfindungen ein, beispielsweise Anspannung, ein Gefühl der Enge, Kälte, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit und Kraftlosigkeit. Diese Wirkung tritt sogar dann ein, wenn du das Experiment nur in Gedanken durchführst.*

*Rufe dir anschließend als Gegenbild eine angenehme Situation in Erinnerung wie einen Urlaub, ein Treffen mit Freunden, ein gutes Gespräch oder eine gemeinsame Unternehmung. Welche Reaktionen zeigen sich jetzt? Treten beispielsweise Wärme, Weite und Weichheit sowie Hoffnung, Sicherheit und Geborgenheit ein?*

Diesen Effekt kannst du in schwierigen Phasen gezielt nutzen. Lenkst du den Fokus bewusst von dem weg, was dich belastet, und konzentrierst dich dagegen auf tatsächliche oder imaginierte Erinnerungen, in denen du unbeschwert, sorgenfrei und zufrieden warst, hilft das, Beschwerden zu lindern und deine Balance zu stärken.

*Machst du wiederholt die Erfahrung, dass du, etwa mithilfe bestimmter Gedanken und Bilder, negative Stimmungen abschwächen kannst, setzt ein Lerneffekt ein: Du erfährst, dass du deinen Stimmungslagen nicht hilflos ausgeliefert bist, sondern sie aktiv gestalten kannst. So verlieren schrittweise auch düstere Phasen einen ganzen Teil ihres Schreckens und du lernst, besser mit ihnen umzugehen.*

## Dein Filter bestimmt deine Realität

Deine innere Haltung ist auch beim Umgang mit düsteren oder belastenden Gedanken ein wichtiger Baustein. Selbst wenn es sich „nur“ um Gedanken, also Dinge, die in deiner Vorstellung ablaufen, handelt: Sie können höchst lästig und störend sein und sogar zu einer ernst zu nehmenden Belastung werden. Denn negative Gedanken haben einige unangenehme Eigenschaften. Dazu zählt, dass sie sich gewissermaßen selbstständig vermehren und bestehende negative Gefühlslagen intensivieren. Bist du gestresst, besorgt, genervt oder beunruhigt, steigern negative Gedanken diese Tendenz. Die vorhandenen, negativen Gedanken generieren also weitere Negativgedanken und erzeugen eine Abwärtsspirale, die dich immer weiter nach unten zieht.

*Negative Gedanken vermehren sich und intensivieren bestehende negative Gefühlslagen.*

Meist gehen derartige Spiralen mit zusätzlichen Symptomen einher wie Verspannungen, Schmerzen, Atemproblemen, Bauchbeschwerden, Beklemmungsgefühlen oder innerer Unruhe. Diese Nebensymptome produzieren ihrerseits negative Gedanken und verstärken den Abwärtstrend.

Es versteht sich von selbst, dass sich ein solcher Zustand auf deine Stimmung und deine Wahrnehmung der Welt auswirkt. Schlimmstenfalls erscheint diese dir irgendwann tatsächlich nur noch feindselig, kalt und grau. Derartige Phänomene lassen sich bereits seit Langem beobachten. Inzwischen ist der Effekt sogar mess- und somit nachweisbar. Eine Studie belegt etwa, dass depressive Patienten einen deutlich verringerten Kontrastgewinn auf der Netzhaut aufwiesen.<sup>89</sup> Ebenso gibt es Hinweise, dass die Fähigkeit, Farben zu unterscheiden, bei

*Die Fähigkeit, Farben zu unterscheiden, ist bei Depressionen verringert.*

Depressionen verringert ist.<sup>90</sup> Die Welt erscheint dann also wirklich grauer und weniger farbenfroh!

Wie hilft dir dieses Wissen? Zunächst ist es wichtig zu erkennen, dass eine solche Art der Wahrnehmung keine „Einbildung“ oder eine Art Spleen ist. Für dich ist das, was du in einem bestimmten Moment wahrnimmst und spürst, „wahr“. Das gilt unabhängig davon, ob ein anderer Mensch die Situation gleich oder anders bewerten würde! Bist du beispielsweise in einer sehr gedrückten Stimmungslage, gestaltet sich für dich wirklich alles als belastend, freudlos und gegen dich gerichtet. Dieser Effekt wird durch den Negativitätsbias (auch Negativitätsverzerrung genannt) verstärkt. Dieses Konzept erklärt, warum Negatives stärker wirkt als Positives und dir länger im Gedächtnis bleibt.

Evolutionsbedingt ist diese Ausrichtung deines Gehirns sinnvoll. Für das Überleben unserer Spezies war es wichtig, dass wir uns mögliche Gefahrenquellen merken und sie künftig meiden. Allerdings führt dieser Filter ebenso dazu, dass das Negative weitaus präsenter ist und es deutlich mehr positive Erfahrungen braucht, um eine vorhandene, negative auszugleichen oder zu „überschreiben“. Aus diesem Grund ist der Fokus auf das Angenehme, Schöne und Positive eine sinnvolle Grundhaltung und nicht nur etwas, das dir dein Kalender oder ein Insta-Post empfiehlt, weil es gut klingt!

#### Reflexion:

Wie stehst du deinem Leben aktuell gegenüber? Welche Grundhaltung überwiegt? Welche Empfindungen und körperlichen Reaktionen gehen damit einher?

# Selbstfürsorge ist nicht egoistisch, sondern logisch!

Stand 2024, Änderungen vorbehalten.



- Selbstfürsorge auf drei Ebenen trainieren: Mit Tipps und Übungen zu Themen wie Bewegung, Ernährung, Atmung, Schlaf, seelisches Wohlbefinden und stärkende Beziehungen
- Durch eine eigene Erkrankung kennt die Autorin und Psychotherapeutin Anke Glaßmeyer auch die Betroffenenperspektive und weiß, wie heilsam Selbstfürsorge in schwierigen Lebensphasen ist

Anke Glaßmeyer

## Selbstfürsorge – dein Anker in turbulenten Zeiten

256 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4262-1

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

# Worte statt Pillen – tiefe Ängste verstehen und bewältigen

Stand 2024; Änderungen vorbehalten.



- Ein psychoanalytischer Ratgeber für alle, die schon viele Therapieformen vergeblich ausprobiert haben
- Mit einem vielfach bewährten 7-Schritte-Programm für ein angstfreieres Leben

Dr. med. Dunja Voos

## Tritt aus dem Schatten deiner Angst

184 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4256-0

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

## humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-4277-5 (Print)

ISBN 978-3-8426-4278-2 (PDF)

ISBN 978-3-8426-4279-9 (EPUB)

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

<b>Lektorat:</b>	Linda Strehl, wort & tat, München
<b>Covergestaltung:</b>	ZERO, München
<b>Covermotiv:</b>	Shutterstock / Aleksei Derin, xpixel
<b>Foto Umschlagrückseite:</b>	Privat
<b>Sonnen-Icon:</b>	<a href="https://stock.adobe.com/iiierlok_xolms">stock.adobe.com/iiierlok_xolms</a>
<b>Satz:</b>	PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig
<b>Druck und Bindung:</b>	gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Globale Krisen, Familienprobleme, Stress im Job – so bleibst du trotzdem optimistisch

„Ich kann das nicht mehr hören!“ Mit diesem Gefühl reagieren immer mehr Menschen auf permanente Katastrophenmeldungen und private Sorgen. Wie komme ich aus der Negativspirale wieder raus? Und wie vermeide ich es, zunehmend in Stress, Gereiztheit und Panik zu verfallen? Sabine Nunius zeigt dir einen ausbalancierten Weg zwischen Vogelstrauß-Politik und Panikmodus. Konkrete Handlungsstrategien, Erkenntnisse aus der Wissenschaft und Erfahrungen aus ihrer Praxis helfen dir, selbst in düsteren Zeiten zu einem neuen Lebensgefühl zu finden.



### In drei Schritten vom Krisenmodus zurück zu mehr Mut und Optimismus



**DR. SABINE NUNIUS** ist Trauma-Yogatherapeutin, Personal Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Autorin. In ihre Arbeit fließen aktuelle Forschungsergebnisse aus den Neurowissenschaften und der körperorientierten Psychotherapie ein. Sie unterstützt ihre Patientinnen und Patienten dabei, das Zusammenspiel von Körper und Geist wieder dauerhaft in Balance zu bringen.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-4277-5



9 783842 642775 22,00 EUR (D)