

EMOTION HACKS

Dr. Ryan
Martin

Kleine
Schritte.
Große
Wirkung!

50 WEGE, SICH SCHNELL BESSER ZU FÜHLEN



KNEIPP
VERLAG WIEN

INHALT

TEIL 1: EINLEITUNG	5
Kapitel 1: Über meine Emotion Hacks	7
Kapitel 2: Wie wir fühlen und warum	13
TEIL 2: EMOTION HACKS	29
Kapitel 3: Big Picture Hacks	31
• Hack 1: Ordne deine Emotionen	33
• Hack 2: Erkenne emotionale Muster	36
• Hack 3: Führe ein Stimmungstagebuch	39
Kapitel 4: Auslöser-Hacks	43
• Hack 4: Vermeide bestimmte Situationen	45
• Hack 5: Nimm das Steuer in die Hand	48
• Hack 6: Lenk dich auf gesunde Weise ab	51
• Hack 7: Profitiere von deinen Erinnerungen	54
• Hack 8: Nutze deine Vorstellungskraft	57
Kapitel 5: Stimmungs-Hacks	61
• Hack 9: Ernähre dich gesund	63
• Hack 10: Sorge für guten Schlaf	66
• Hack 11: Treibe regelmäßig Sport	70
• Hack 12: Trink genug Wasser	73
• Hack 13: Raus in die Natur!	77
• Hack 14: Bau Stress ab	81
• Hack 15: Nutze die Kraft der Kreativität	84
• Hack 16: Nimm deine Stimmung wahr	88
•	
Kapitel 6: Deutungs-Hacks	91
• Hack 17: Erforsche deine Weltanschauung	93
• Hack 18: Schluss mit Schubladendenken	97
• Hack 19: Schluss mit der Panikmache	101
• Hack 20: Handle planungsorientiert	104
• Hack 21: Sag niemals nie	107

• Hack 22: Keine falschen Schuldzuweisungen	111
• Hack 23: Mach dir deine Glaubenssätze bewusst	114
• Hack 24: Überprüfe deine Ansprüche	117
• Hack 25: Raus aus dem Gedankenkarussell!	120
• Hack 26: Hinterfrage „Ich sollte“-Gedanken	124
• Hack 27: Positive Neubewertung	127
• Hack 28: Lerne gesunde Akzeptanz	131
• Hack 29: Rücke die Dinge ins rechte Licht	134
• Hack 30: Konzentriere dich auf das Positive	137
• Hack 31: Beziehe nicht alles auf dich	141
• Hack 32: Erwarte nicht, dass andere sich ändern	145
• Hack 33: Unterscheide Meinungen von Fakten	148
• Hack 34: Werte Positives nicht ab	151

Kapitel 7: Hacks für belastende Situationen **155**

• Hack 35: Sammle mehr Informationen	157
• Hack 36: Lerne dich selbst besser kennen	160
• Hack 37: Hol dich ins Hier und Jetzt	164
• Hack 38: Entwickle ein Mantra	167
• Hack 39: Frage dich, ob dein Gefühl berechtigt ist	170
• Hack 40: Mach Atemübungen	174
• Hack 41: Lass unangenehme Gefühle zu	177
• Hack 42: Übe Achtsamkeit	180
• Hack 43: Weite deinen Blick auf dich selbst	184
• Hack 44: Kein Sport bei Wut	187

Kapitel 8: Hacks zum Ausdruck von Emotionen **191**

• Hack 45: Schreib darüber	193
• Hack 46: Kommuniziere klar und sicher	196
• Hack 47: Übe Problemlösen	199
• Hack 48: Verwandle Emotionen in Kreativität	203
• Hack 49: Sichere dir sozialen Support	207
• Hack 50: Nutze Emotionen für Veränderung	210

Schlussgedanken **214**

Danksagung **218**

Quellenangaben **220**

*Dieses Buch ist all jenen gewidmet,
die sich von ihren Emotionen überfordert fühlen,
ihre Verletzlichkeit als schmerzhaft erleben
und nach neuen Wegen im Umgang
mit sich selbst suchen.*

TEIL 1

EINLEITUNG

KAPITEL 1

ÜBER MEINE

EMOTION HACKS

Vier Dinge, die ich nie tun würde

Im Jahr 2022 habe ich auf TikTok ein Video gepostet: „Vier Dinge, die ich nie tun würde – die Wut-Ausgabe“. Anlass war ein Trend, bei dem Menschen aus verschiedenen Berufen ihre persönlichen No-Gos teilten – Dinge, die sie aufgrund ihrer Erfahrung niemals tun würden. Ein Paartherapeut warnte z. B. davor, Schweigen beim Partner als Strafe einzusetzen. Eine Intensivpflegerin erklärte, sie würde niemals unangeschnallt Auto fahren. In meinem Video ging es um vier schädliche Wege im Umgang mit Wut, darunter (1) auf Dinge einschlagen, sie zerstören, um Dampf abzulassen, (2) beim Autofahren lautstark auf andere Verkehrsteilnehmer schimpfen, (3) Sport als Wut-Ventil nutzen und (4) im wütenden Zustand eine E-Mail, eine Textnachricht oder einen Post in den sozialen Medien zu senden.

Es hat viele überrascht, dass das Zerstören von Dingen beim Wutabbau eher kontraproduktiv ist (Punkt 1). Regelrecht für Aufruhr sorgte aber Punkt 3 – Sport als Emotions-Ventil. Viele sahen das anders. Sie empfanden Sport als die Methode schlechthin, um „Dampf abzulassen“, und berichteten, dass ihre Therapeutin oder ihr Therapeut ihnen genau das sogar empfohlen hatte. Grundsätzlich ist Sport auch fantastisch für dein emotionales Gleichgewicht. Aber: Wenn du mitten in einem Wut- oder Angstschub ins Training gehst, kann das andere Auswirkungen haben, als du vielleicht er-

wartest – und deiner Gefühlsregulation unter Umständen sogar im Weg stehen¹. In Hack 11 (siehe Seite 70) wirst du mehr darüber erfahren, wie kompliziert und vielschichtig die Beziehung zwischen Sport und Emotionen ist. Denn wie immer steckt der Teufel im Detail.

Aber zurück zu meinem Video. Ein Kommentar fiel mir dort besonders ins Auge: „Wenn Sport nicht hilft, weiß ich echt nicht mehr weiter.“

Warum mir dieser Kommentar auffiel? Das hatte zwei Gründe. Zum einen gab es keinerlei Widerspruch, keine Gegenargumente. Es hieß nicht: „Du liegst falsch, das ist bei mir das Einzige, was wirkt.“ Da stand auch nicht: „Mein Therapeut hat mir empfohlen, auf einen Boxsack einzuschlagen, und das funktioniert super.“ Nein, es wurde einfach widerspruchslos hingenommen, dass Sport vielleicht nicht hilft. Komplette Resignation. Die Hilflosigkeit in diesem Kommentar fand ich besorgniserregend. Und ich fand es traurig, dass diese Person offenbar keinen anderen Weg zur Regulation von Emotionen kannte. Schließlich gibt es unzählige kleine Stellschrauben, an denen wir im Alltag drehen können, um unsere emotionale Gesundheit zu verbessern. Dass sich jemand so ohnmächtig und in seinen Optionen so eingeschränkt fühlte, tat mir richtiggehend weh.

Kleine Veränderungen, große Wirkung

Ich forsche seit über 25 Jahren zu den Themen Wut und Emotionen. Neben meinen wissenschaftlichen Veröffentlichungen konnte ich durch meinen „Why We Get Mad – And Why It’s Healthy“ (der mittlerweile über 3 600 000-mal angeklickt wurde), meine Social-Media-Kanäle und meine beiden Bücher „Why We Get Mad“ (2021) und „Warum so wütend? 10 Methoden, mit der Wut anderer umzugehen“ (2023) ein breiteres Publikum erreichen. Ziel meiner Recherchen, Texte, Online-Videos und Vorträge war es immer, Menschen darauf aufmerksam zu machen, wie sie durch kleine Veränderungen

1 Manche Studien deuten sogar darauf hin, dass Training in wütendem Zustand das Risiko eines Herzinfarkts erhöhen kann, veröffentlicht in *Circulation* (2016).

ihr emotionales Wohlbefinden verbessern können. Meine Tipps ersetzen dabei keine Therapie, und sie helfen auch nicht bei schwerwiegenden psychischen Problemen (obwohl viele meiner Tipps durchaus in die Therapie einfließen könnten). Mir geht es allein darum, Menschen zu einem besseren Verständnis ihrer Emotionen zu verhelfen. Ich möchte zeigen, dass kleine, leicht umsetzbare Veränderungen in der Ernährung, den Schlafgewohnheiten oder der Denkweise – ich nenne das Emotion Hacks – nachweislich positive Effekte auf das Gefühlsleben haben können.

Es gibt z. B. eine Studie aus dem Jahr 2023 über die emotionalen Auswirkungen von fragmentiertem Schlaf (wenn man nachts immer wieder aufwacht). Im Gegensatz zu anderen Schlafstörungen, bei denen man nicht ein- oder durchschlafen kann, führt fragmentierter Schlaf oft dazu, dass trotz ausreichender Schlafdauer (Zeit im Bett) keine erholsamen Tiefschlaf- und REM-Phasen erreicht werden. Die Studie bestätigte etwas, das man schon länger vermutet hatte: Fragmentierter Schlaf wirkt sich negativ auf unsere Stimmung aus. Die Forschenden stellten fest, dass eine Nacht mit häufigem Aufwachen dazu führt, dass wir am nächsten Tag eher zu negativen Gedanken neigen. Die Testpersonen zeigten einen Hang zum Grübeln und waren selbstkritischer.

Das heißt also im Umkehrschluss, dass sich schon ein paar kleine Änderungen in deiner Schlafhygiene stark auf deine Gefühle auswirken können. Empfehlenswerte Maßnahmen könnten hier sein, dein Schlafzimmer stärker abzudunkeln und die Temperatur etwas abzusenken, deine Bildschirme eine Stunde früher auszuschalten und deinen Koffeinkonsum einzuschränken². Du würdest dann wahrscheinlich besser durchschlafen, was sich wiederum positiv auf deine emotionale Gesundheit auswirkt. Dazu sind nur ein paar einfache Anpassungen nötig – Emotion Hacks. Sie helfen dir, Wut, Traurigkeit oder Angst, die du vielleicht am nächsten Tag spürst, besser in den Griff zu bekommen und dein Gefühlsleben insgesamt ins Gleichgewicht zu bringen.

2 Durch die Empfehlung, den Kaffeeconsum zu reduzieren, habe ich es mir jetzt hier bestimmt mit einigen verscherzt. „Du hattest doch nur *kleine* Veränderungen versprochen, Ryan!“

Große Veränderung = großes Glück?

Wenn es um Emotionsmanagement geht, ist es nur selten so, dass eine einzige Sache alles verändert. Große Veränderungen im Leben kann man nicht unbedingt planen und schon gar nicht erwarten, dass dann alles anders wird. Zum einen sind Umwälzungen im Leben herausfordernd und oft nicht von Dauer. Zum anderen lösen große Veränderungen normalerweise auch große Gefühle aus – und nicht alle sind positiv. Viele Menschen stellen sich z. B. vor, dass sie endlich glücklich werden, sobald sie ein bestimmtes Ziel erreicht haben oder sich ihre Lebensumstände geändert haben („Ich werde glücklich, wenn ich ... einen neuen Job habe, ausziehe, heirate, mich scheiden lasse“ usw.). Klar können diese Dinge ein Glücksgefühl auslösen, das zumindest kurzfristig anhält. Aber sie können auch zu Stress, Angst, Frust und anderen negative Gefühlen führen. Der „bessere“ Job kann Druck und Überforderung mit sich bringen, weil man neue Fähigkeiten lernen, sich in ein neues Umfeld einfinden und mit neuen Menschen zusammenarbeiten muss.

Beim Emotionsmanagement sollte es primär darum gehen, viele gesunde emotionale Gewohnheiten zu entwickeln. Lerne, auf deinen Körper achtzugeben (durch Sport, ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung). Finde heraus, welche Herausforderungen oder Konflikte du vielleicht ungewollt in dein Leben lässt. Und erforsche Methoden, die dir helfen können, alltägliche Erfahrungen anders zu bewerten. Derartige Veränderungen, die recht überschaubar und leicht umzusetzen sind, können tiefgreifend beeinflussen, wie du Traurigkeit, Wut, Angst, Glück und andere Gefühle erlebst.

Zwei wichtige Hinweise

Um Missverständnisse zu vermeiden, möchte ich zwei Dinge klarstellen. Erstens: Mein Buch ist nicht als Ersatz für eine professionelle psychotherapeutische Behandlung gedacht und kann keine schwerwiegenden psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen beheben. Es wäre auch anmaßend, Menschen zu

suggestieren, sie könnten durch Maßnahmen wie Veränderungen im Lebensstil oder in der Schlafhygiene Heilung erfahren. Die im Buch beschriebenen Strategien können für Menschen mit psychischen Erkrankungen vielleicht nützlich sein, ausreichen werden sie aber vermutlich nicht.

Zweitens bin ich mir bewusst, dass nicht jeder in der luxuriösen Lage ist, meine Hacks in die Tat umzusetzen. Eine gesunde Ernährung ist schließlich nur möglich, wenn man Zugang zu gesunden Lebensmitteln hat. Und die Voraussetzung für einen guten Schlaf ist ein sicherer, ruhiger Schlafplatz. Nicht für jeden sind diese Grundbedingungen gegeben.

50 forschungsbasierte Emotion Hacks

Mein Buch ist so aufgebaut, dass du bestmöglich von meinen Hacks profitieren kannst. Im Anschluss an diese Einführung liefere ich dir erst einmal die wissenschaftlichen Hintergründe rund um unsere Gefühlswelt (2. Kapitel). Du erfährst, wie Emotionen funktionieren, welche Trigger Gefühle hervorrufen können, was in unserem Gehirn und Körper passiert, wenn wir Emotionen ausdrücken, und wie wir unsere Gefühle in solchen Momenten durch unser Verhalten beeinflussen können.

Anschließend geht es direkt ans Eingemachte. Sprich, an wissenschaftlich fundierte Hacks für den Umgang mit Emotionen, ganze 50 an der Zahl. Mit diesen einfachen Strategien verschaffst du dir durch subtile Anpassungen ein – im wahrsten Sinne des Wortes – gutes Gefühl. Durch bewusste Alltagsentscheidungen – z. B., ausreichend zu trinken (siehe Seite 73) oder Zeit in der Natur zu verbringen (siehe Seite 77), eine Forderungshaltung zu vermeiden (siehe Seite 117) oder die Dinge im größeren Zusammenhang zu sehen (siehe Seite 134) – kannst du deine Emotionen nämlich tatsächlich positiv beeinflussen.

Das Ziel ist hier nicht, dass du am Ende alle 50 Hacks auswendig kennst – das wäre unrealistisch und letzten Endes auch unnötig. Denn du wirst hier bestimmt auf Tipps stoßen, die du schon kennst

und bereits erfolgreich umgesetzt. Die Hacks sollen dir vielmehr helfen, deine Emotionen besser zu verstehen und ein gesünderes, ausgeglicheneres Gefühlsleben zu führen.

Leider leben wir momentan in schwierigen Zeiten. Politische Instabilität, wirtschaftliche Unsicherheit sowie Kriege und Krisen führen bei vielen Menschen zu emotionaler Überforderung. Was passiert, liegt außerhalb unserer Kontrolle und gibt uns ein Gefühl von Machtlosigkeit. Das löst Ängste aus. Doch es gibt etwas, über das wir Macht haben: die Art und Weise, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen. Mithilfe meiner Emotion Hacks kannst du deinen Alltag so gestalten, dass du dich wohler und sicherer fühlst. Glaub mir, die Hacks funktionieren wirklich, und ich lege dir dringend ans Herz, sie auszuprobieren. Ich würde mich auch sehr freuen, über [@angerprofessor](#) zu erfahren, wie es dir mit den Hacks ergangen ist.

TEIL 2

EMOTION HACKS

KAPITEL 3

BIG PICTURE HACKS

Ich habe die 50 Hacks in meinem Buch so geordnet, dass sie sich an den Elementen des Warum-wir-fühlen-Modells (siehe Seite 18) orientieren: Auslöser, Stimmung zum Zeitpunkt des Auslösers, Deutung des Auslösers, emotionale Empfindung und emotionale Ausdrucksweise.

Ausnahmen sind die drei ersten Emotion Hacks, die sich keinem Stadium des Modells zuordnen lassen. Sie beleuchten vielmehr das große Ganze – das Big Picture – und helfen dir, zu verstehen, warum du etwas so empfindest, wie du es tust. Wie schon gesagt, Emotionen entstehen, wenn drei Dinge zusammenkommen: ein Auslöser, deine aktuelle Stimmung und deine Interpretation des Auslösers. Es folgt eine emotionale Empfindung, die sich in Form einer emotionalen Ausdrucksweise zeigt. Dies gilt sowohl für positive als auch für negative Gefühle.¹

Stell dir z. B. Folgendes vor: Du hattest eine Prüfung an der Uni, die mit einer 2 benotet wurde. Wie sich diese Note für dich anfühlt, hängt stark davon ab, wie du sie für dich interpretierst. Wenn du lieber eine 1 gehabt hättest, bist du von einer 2 vielleicht enttäuscht und nun traurig (emotionale Empfindung). Wenn du aber mit einer 3 gerechnet hast, wurden deine Erwartungen (Interpretation) übertroffen – und du freust dich.

1 Eigentlich möchte ich nicht in die Falle tappen, Emotionen in „gut“ und „schlecht“ zu unterteilen. Alle Gefühle sind wichtig und verdienen Aufmerksamkeit. Leider fühlen sich aber nicht alle Emotionen gleich gut an. Einige sind willkommen, wie Freude und Zufriedenheit, andere wünschen wir uns eher nicht, wie Traurigkeit oder Schuldgefühle. Dass ich hier von negativen und positiven Gefühlen spreche, liegt daran, dass wir sie in unserer Alltagssprache meist so bezeichnen. Behalte aber im Hinterkopf, dass es auch Gefühle gibt, die dir vielleicht nicht sonderlich angenehm sind, die aber trotzdem nicht zwangsläufig negativ sein müssen.

EMOTION HACKS

Im folgenden Kapitel geht es darum, wie wichtig es ist, das Gesamtbild zu betrachten und zu verstehen, wie deine Emotionen überhaupt entstehen. Ich stelle dir drei Strategien vor, mit denen du dieses Big Picture näher erforschen kannst.

- Hack 1: Ordne deine Emotionen
- Hack 2: Erkenne emotionale Muster
- Hack 3: Führe ein Stimmungstagebuch

Diese drei Emotion Hacks werden dir helfen, besser zu durchschauen, wie und warum du bestimmte Emotionen empfindest. Das wiederum hilft dir zu erkennen, von welchen der Hacks, die ich dir im weiteren Verlauf des Buches vorstellen werde, du am meisten profitieren würdest.

Hack 1: Ordne deine Emotionen

Fast Food auf die langsame Art

Bei mir zu Hause in Wisconsin gibt es eine bei unseren Kindern sehr beliebte „Fast-Food“-Kette². Das Essen ist gut, das Eis ist lecker, die Kinder lieben es, aber jedes Mal, wenn ich dorthin fahre, bereue ich es hinterher. Warum? Na ja, sie sind dort einfach extrem langsam. Letzte Woche, nachdem ich meinen Sohn vom Fußballtraining abgeholt hatte, haben wir auf dem Weg nach Hause dort haltgemacht. Der Abend war schon ein bisschen fortgeschritten, deshalb dachte ich, der größte Ansturm wäre jetzt vorüber und alles würde besser laufen. Pustekuchen! Es hat ganze 15 Minuten gedauert, um von der Sprechanlage, an der ich das Essen bestellte, zum Kassenfenster zu gelangen. Da war das Essen aber noch lange nicht fertig. Also musste ich erst einmal parken und dann nochmals 15 Minuten warten. Irgendwann war meine Bestellung da, und ich konnte mich auf den Weg nach Hause machen, wo wir unser inzwischen sehr spätes Abendessen genießen wollten. Doch als ich alles auspackte, stellte ich fest, dass zwei der drei Sandwiches, die ich bestellt hatte, fehlten. Ich war stinksauer.

Geh deinen Gefühlen auf den Grund

Nimm dir jetzt bitte einen Augenblick Zeit, und denk an eine Situation zurück, in der du eine intensive Emotion hattest. Der Einfachheit halber solltest du eine Situation wählen, in der du nur ein einzelnes Gefühl hattest, wie Wut, Traurigkeit oder Angst³. Zerlege das

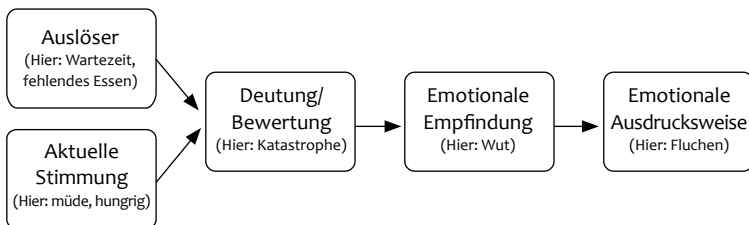
2 „Fast Food“ steht in Anführungszeichen, weil es in dem Laden immer ewig dauert. Es ist also Ironie! Slow-Food-Restaurant würde hier besser passen.

3 Nicht selten fühlen wir auch mehrere Dinge gleichzeitig, weil wir Situationen auf viele unterschiedliche Weisen interpretieren und diese Situationen auch ganz unterschiedliche Bedeutungen für uns haben können. Wenn ein Freund einen tollen neuen Job bekommen hat, kann das einerseits Freude auslösen (*wie toll für ihn*), aber auch Neid (*warum kriegt er immer das, was er will?*) und sogar Ängste (*hoffentlich zieht er jetzt nicht weg*).

EMOTION HACKS

Ganze dann in seine Einzelteile und identifiziere mithilfe des Warum-wir-fühlen-Modells die einzelnen Elemente:

- Was war der Auslöser?
- Wie war deine Stimmung im Moment des Auslösers?
- Was war deine Deutung des Auslösers?
- Was war deine emotionale Empfindung?
- Was war deine emotionale Ausdrucksweise?



Beantworte bitte jede Frage so präzise wie möglich. Ein Auslöser ist nicht etwa das, was den Tag über vor dieser Emotion passiert ist, sondern eine konkrete Sache, auf die du emotional reagiert hast (z.B. dass du beinahe einen Autounfall gehabt hättest oder die Nachricht, dass dein Lieblingsfußballer den Verein wechselt). In meinem Fall war der Auslöser, dass meine Essensbestellung nicht vollständig war. Sicher gab es vorher schon andere Irritationsmomente. Doch bei der grafischen Darstellung einer Emotion sollte man den eigentlichen Auslöser möglichst konkret benennen.

Als Nächstes untersuchen wir die Stimmung, die ich zum Zeitpunkt des Auslösers empfand. Ich war gestresst, müde, frustriert und angespannt, weil ich so lange im Auto unterwegs gewesen war⁴. Und all das beeinflusste natürlich die Art und Weise, wie ich den Auslöser interpretierte. Meine Deutung war eine Mischung aus *other-directed-shoulds* (meinen starren Erwartungen an andere:

4 Im Prinzip könnten wir natürlich auch all diese Gefühle grafisch ordnen. Die lange Wartezeit wäre z.B. ein Auslöser, den ich negativ interpretiert habe, was zu Frust geführt hat. All diese Auslöser und ihre Deutungen verstärken sich mit der Zeit gegenseitig.

„Jetzt haben sie so lange gebraucht und haben es trotzdem vermasselt!“) und Katastrophendenken („Was sollen meine Kinder jetzt essen? Jetzt noch mal zurückzufahren, was für ein Albtraum!“). Meine emotionale Empfindung war hier Wut, die ich dadurch ausdrückte, dass ich vor mich hin fluchte, dann aber sofort nach einer Lösung für das Problem suchte, die es mir ersparen würde, noch einmal zum Restaurant zurückzukehren.

Die grafische Einordnung lohnt sich

Ich empfehle dir, deine emotionalen Erlebnisse bei jeder auch nur ansatzweise starken Empfindung grafisch zu ordnen. Du fragst dich jetzt vielleicht, wie das mitten in der Emotion überhaupt funktionieren soll, aber glaub mir, mit der Zeit und mit mehr Routine klappt das immer besser. Bei mir ist das inzwischen zur Gewohnheit geworden.

Aber warum das Ganze? Es gibt zwei wichtige Gründe. Erstens ist es ein schneller Weg, herauszufinden, wo du mit der Gefühlsregulation ansetzen kannst. Wenn du die Situation nämlich in ihre Einzelteile zerlegst, eröffnen sich dir unterschiedliche Optionen, wie du deine Emotionen besser steuern kannst – sowohl proaktiv als auch reaktiv. In meinem Beispiel erfahre ich durch das Schaubild, was ich hätte anders machen können (dieses Restaurant umgehen, wenn ich gestresst und müde bin) und was ich während meines Wutanfalls tun kann (meine Deutung hinterfragen und versuchen, ruhig zu bleiben, während ich gleichzeitig versuche, das Problem zu lösen).

Der zweite Grund ist, dass dir das grafische Ordnen emotionaler Ereignisse helfen kann, bei dir selbst Muster zu erkennen. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass bestimmte Stimmungen, Auslöser und Deutungen bei dir immer wieder vorkommen. Und um deine Emotionen zu hacken, ist es wichtig, diese Muster aufzuspüren.

KAPITEL 4

AUSLÖSER-HACKS

Jedes Mal, wenn du Angst, Freude, Traurigkeit, Wut, Verwunderung oder ein anderes Gefühl empfindest, kannst du es höchstwahrscheinlich irgendeinem Auslöser zuordnen. Du freust dich, weil du einen neuen Job hast. Du fürchtest dich, weil du eine Spinne an der Wand siehst. Deine Neugier ist geweckt, weil du auf Social Media ein privates Video von deiner Liebblingssängerin siehst. Diese Art von Auslösern empfindest du oft als etwas, das außerhalb deiner Kontrolle liegt. Es sind Dinge, die dir einfach passieren und die du nicht ändern kannst.

Auf eine ganze Reihe von Auslösern mag das auch zutreffen. Aber wir haben glücklicherweise auch noch ziemlich viel Kontrolle über die Reize, denen wir uns tagtäglich aussetzen. Hier können wir ansetzen und wiederkehrende Trigger verhindern, verändern oder beeinflussen. Vielleicht musst du jeden Tag zur Arbeit fahren, aber du kannst darüber entscheiden, wann du losfährst, welche Route du nimmst, welchen Podcast du unterwegs hörst und Ähnliches. Wenn du bei der Arbeit einen Pitch präsentieren musst, liegt es an dir, wie gründlich du dich darauf vorbereitest. Jede deiner Entscheidungen kann beeinflussen, wie der Auslöser auf dich wirkt (und ob du ihn überhaupt wahrnimmst). An einer gelben Ampel ausgebremst zu werden, ist viel ärgerlicher, wenn man spät dran ist, und eine Präsentation ist viel nervenaufreibender, wenn man schlecht vorbereitet ist.

Im folgenden Kapitel zeige ich dir Hacks, mit denen du Einfluss auf deine Gefühle nehmen kannst. Das funktioniert, indem du bewusst entscheidest, wie du mit alltäglichen Triggern umgehst. Ich gebe dir fünf verschiedene Strategien an die Hand, die dir bei einem bewussten Umgang mit Alltagssituationen helfen und zeigen, wie

EMOTION HACKS

du sie gegebenenfalls beeinflussen oder dich wenig nötig von ihnen ablenken kannst (Distraktion).

- Hack 4: Vermeide bestimmte Situationen
- Hack 5: Nimm das Steuer in die Hand
- Hack 6: Lenk dich auf gesunde Weise ab
- Hack 7: Profitiere von deinen Erinnerungen
- Hack 8: Nutze deine Vorstellungskraft

Hier geht es nicht darum, Dinge zu vermeiden, die dir Angst machen, oder dich nur in Situationen zu begeben, in denen du dich wohlfühlst. Das Ziel ist vielmehr, deinen Umgang mit der Welt bewusster und absichtsvoller zu gestalten.

Hack 4: Vermeide bestimmte Situationen

Lade die Angst nicht in dein Leben ein

Vor etwa 15 Jahren sah ich einen Horrorfilm im Kino – und konnte danach die ganze Nacht kein Auge zutun. Während der Vorstellung selbst hatte ich die Angst gar nicht so intensiv wahrgenommen. Doch offenbar hatten sich einige verstörende Bilder und Eindrücke tief in mein Gehirn eingebrannt. Als ich später im Bett lag, tauchten diese Szenen immer wieder vor meinem inneren Auge auf und ließen mich einfach nicht zur Ruhe kommen. Am nächsten Morgen fühlte ich mich vollkommen gerädert. Ich dachte: „Du bist einfach nicht für Horrorfilme gemacht. Also warum tust du dir das an? Das war jetzt das letzte Mal!“

Gehörst du auch zu den Leuten, die Horrorfilme meiden, weil sie ihnen einfach nicht guttun? Wenn ja, warum wendest du dieses Prinzip dann nicht einfach auch auf andere Bereiche an, die Angst, Wut oder Traurigkeit in dir auslösen? Niemand kann dich zwingen, einen Horrorfilm anzusehen. Und du brauchst auch in anderen Situationen Angst oder andere unangenehme Gefühle nicht extra in dein Leben einzuladen!

Es gibt genügend Situationen im Leben, denen du nicht zwangsläufig ausgesetzt bist, sondern die du selbst wählen kannst. Du kannst selbst entscheiden, wie viel Zeit du mit bestimmten Medien verbringst, in welchen Communitys du dich bewegst oder welche Leute du triffst. Vermutlich tust du das ohnehin schon. Aber es lohnt sich, dir über die emotionalen Auswirkungen dieser Entscheidungen bewusster zu werden.

Ein weiteres Beispiel: Während ich diese Zeilen schreibe, befin-

1 Dieses Phänomen kommt übrigens mit zunehmendem Alter immer häufiger vor. Man weiß, dass das Leben kurz ist, und gibt deshalb positiven Erfahrungen den Vorrang. Situationen, die mit negativen Gefühlen verbunden sind, sortiert man lieber aus. In der Psychologie nennt man das sozio-emotionale Selektivität. Sie ist einer der Gründe, warum Horrorfilme, Vergnügungsparks und Geisterbahnen eher bei jüngeren Menschen beliebt sind.

den wir uns hier in den USA mitten in einem stark polarisierenden Wahlkampf. Politik ist für mich ohnehin ein schwieriges Thema. Das heißt nicht, dass ich unpolitisch wäre. Ich gehe wählen. Manchmal engagiere ich mich auch ehrenamtlich für eine Partei – oder spende für sie. Aber ich konsumiere keine politischen Medien. Ich schaue keine Wahlwerbespots, meide politische Nachrichtensendungen und verfolge am Wahlabend auch keine Hochrechnungen. Sobald ich mich für einen Kandidaten entschieden habe, vermeide ich zusätzliche Informationen so weit wie möglich. Natürlich kommen mir weltbewegende Nachrichten unweigerlich zu Ohren. Dann informiere ich mich in einer vertrauenswürdigen Quelle über das, was ich wissen möchte.

Versteh mich nicht falsch. Es ist nicht so, als wäre mir das Ganze egal. Im Gegenteil. All das ist mir sehr wichtig, aber es geht mir auch sehr nahe. Die Medien tun mir einfach nicht gut. Sie konzentrieren sich stets auf das Negative, und das belastet mich psychisch. Ähnlich wie ein Horrorfilm schaden zu viele politische Informationen meiner emotionalen Gesundheit und lösen bei mir Angst, Wut und Traurigkeit aus.

Der ein oder andere mag jetzt vielleicht denken: „Politik aus dem Leben auszublenden, ist ein Privileg. Wir anderen müssen hinschauen, da politische Entscheidungen lebensbedrohliche Konsequenzen haben können.“ Daher möchte ich betonen: Ich blende Politik nicht einfach aus. Ich achte nur darauf, mit welchen Aspekten der Politik ich mich beschäftige, denn nicht alles, was mit Politik zu tun hat, tut mir gut. Ich beschaffe mir nur die Informationen, die ich für meine Wahlentscheidung benötige, und vermeide weitere politische Berichterstattung.

Ruh dich nicht in deiner Komfortzone aus

Wie gesagt, wir können uns bewusst und zielgerichtet für oder gegen bestimmte Situationen entscheiden. Wenn du beispielsweise hinter dem Steuer oft zum Wutmonster mutierst, solltest du vielleicht seltener Auto fahren, öfter öffentliche Verkehrsmittel nutzen,

Fahrgemeinschaften bilden – oder einen anderen Weg zur Arbeit wählen, wo nicht so viel Verkehr ist. Wenn du bei der Arbeit viel negativer Energie ausgesetzt bist, kannst du im Laufe des Tages Treffen mit positiven Menschen einplanen oder dir einen Arbeitsplatz suchen, an dem du dich wohler fühlst. Falls dir Menschenmengen Angst machen, kannst du zu Tageszeiten einkaufen, an denen wenig Betrieb ist, und so Angst und Stress minimieren.

Allerdings hat diese Strategie auch ihre Schattenseiten, deren du dir bewusst sein solltest. Zum einen kannst du natürlich nicht jede unangenehme Situation vermeiden (darum wird es in Hack 5 gehen). Zum anderen kann Vermeidungsverhalten dein Problem aufrechterhalten oder sogar verstärken. Wenn du Spinnen z. B. immer aus dem Weg gehst, weil du Angst vor ihnen hast, wirst du deine Angst nie überwinden können und auch in Zukunft beim Anblick der Achtbeiner in Panik geraten. Gleiches gilt für Leute, die Probleme mit großen Menschenmengen (oder politischer Berichterstattung) haben. Wenn du in deiner Komfortzone bleibst und konsequent das vermeidest, was dir unangenehm ist, verbaust du dir auch die Chance, deine Furcht oder dein Unbehagen zu überwinden.

Deshalb brauchst du in deinem emotionalen Werkzeugkasten auch mehr als nur einen Hack. Du musst einschätzen können, ob es okay ist, etwas zu meiden – und gleichzeitig andere Strategien zur Hand haben für Dinge, die du zwar vermeiden möchtest, aber nicht unbedingt solltest. Und du musst verstehen, wie Emotionen entstehen, damit du erkennen kannst, wann etwas, das sich kurzfristig gut anfühlt, dir auf lange Sicht vielleicht eher schadet.

ÜBER DEN AUTOR



Dr. Ryan Martin, bekannt als *Anger Professor*, ist Psychologe und Experte für emotionales Wohlbefinden und Wutbewältigung. Er vermittelt praxisnahe, wissenschaftlich fundierte Strategien, um emotionale Herausforderungen konstruktiv zu nutzen.

Martin ist Autor mehrerer Bücher, Podcaster und Dekan an der *University of Wisconsin – Green Bay*. Er verbindet akademische Forschung mit praktischer Umsetzung, sein TED-Talk zur Funktion von Wut wurde 3,6 Millionen Mal angesehen. Seine Arbeit erschien u. a. in der *New York Times*, bei TED und der BBC.

Liebe Leserin, lieber Leser,

verstehst du jetzt viel besser, warum du wie fühlst? Und hast du dir einen kleinen Rucksack mit besonders wertvollen Hacks gepackt, damit du sie immer griffbereit hast, wenn du sie brauchst?

Wenn dir das Buch gefallen hat, schreib uns doch gerne auf Facebook oder Instagram und erzähl deinem Freundeskreis davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn du dieses Buch deiner Buchhändlerin oder deinem Buchhändler empfiehlst oder beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlässt! Weil jede gute Geschichte davon lebt, weitergetragen zu werden.

Möchtest du weitere Informationen zu unserem Programm? Oder mit dem Autor in Kontakt treten? Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter post@styriabooks.at

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten findest du auf www.styriabooks.at



/StyriaBuchverlage

/angerprofessor

<https://alltheragescience.com/>

#EmotionHacks

#AngerManagement

#PersonalGrowth

#kneippverlagwien

Für die Original-Ausgabe:

„Emotion Hacks. 50 ways to feel better fast“. All Rights Reserved
Design and typography © Watkins Media Limited 2026

Text © Dr Ryan Martin 2026

First published in the UK and USA in 2026 by Watkins Publishing, an imprint of Red Wheel Weiser, LLC. redwheel-weiser.com

Alle Rechte vorbehalten.

Die Nutzung der Inhalte dieses Buches für Text- und Data Mining iSd § 42h Abs 6 UrhG ist ausdrücklich verboten.

Übersetzung: Melanie Schirdewahn
Lektorat und Satz: Christiane Leesker
Korrektur: Claudia Pastors
Herstellungsverantwortung: Franz Schaffer
Projektleitung: Ilka Grunenberg

Für die deutsche Ausgabe:

STYRIA
BUCHVERLAGE

© 2026 by Kneipp Verlag Wien in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria
E-Mail: office@styriabooks.at

Wien – Graz

ISBN Printausgabe: 978-3-7088-0894-9
Druck und Bindung: Florjančič
Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

Links auf Websites Dritter wurden von Verlag und Autor gründlich geprüft. Sie können jedoch für deren Inhalte keine Haftung übernehmen.

50 HACKS FÜR BESSERE GEFÜHLE

Wut, die plötzlich hochkocht.
Grübeln bis tief in die Nacht.
Angst vor einem wichtigen Gespräch.

Manchmal fühlen sich Emotionen als
würden sie einfach über uns hereinbrechen
und die Kontrolle übernehmen.

Aber Gefühle entstehen nicht aus dem Nichts.
Und sie passieren uns auch nicht einfach so.

Der Emotionsforscher Ryan Martin zeigt,
warum wir unseren Gefühlen viel weniger ausgeliefert
sind, als wir glauben. Und vor allem,
wie wir sie konkret beeinflussen können.

Keine leeren „Denk-positiv“-Parolen.
Sondern 50 überraschend einfache Strategien
gegen Stress, Selbstsabotage und
festgefahrene Denkmuster.

**Für mehr Gelassenheit, Klarheit und
emotionale Stärke im Alltag.**



KNEIPP
VERLAG WIEN

ISBN 978-3-7088-0894-9
www.styriabooks.at

