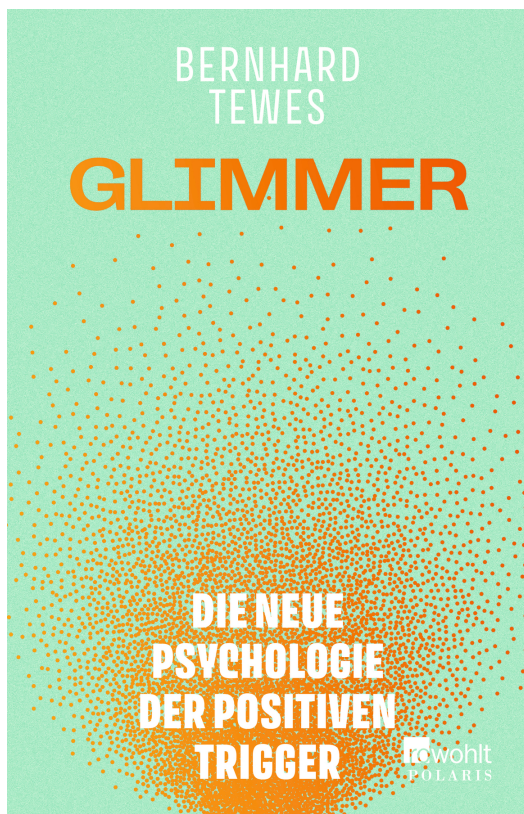


Leseprobe aus:



ISBN: 978-3-499-01696-7

Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.rowohlt.de.

Bernhard Tewes

Glimmer

Die neue Psychologie der positiven Trigger

Rowohlt Polaris

1. Auflage

Originalausgabe

Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag, Kirchenallee

19, 20099 Hamburg, November 2025

Copyright © 2025 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Unter Mitwirkung von Hendrik Heisterberg

Die Nutzung unserer Werke für Text- und Data-Mining im

Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

Covergestaltung Hauptmann & Kompanie Werbeagentur,

Zürich

Coverabbildung Shutterstock

Satz aus der Dorian bei Dörlemann Satz, Lemförde

Druck und Bindung GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-499-01696-7

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

produktsicherheit@rowohlt.de



Vorwort

5

Hast du dich heute schon triggern lassen? Hat eine einzige Kleinigkeit ausgereicht, um dich emotional aus dem Gleichgewicht zu bringen? Ein Haarbüschel in der Dusche, ein verpasster Zug, ein gemeiner Kommentar in den sozialen Medien? Wenn ja: Du bist nicht allein. Trigger sind überall, wir alle sind emotional gestresst, wir alle verunsichern uns gegenseitig. «Alles triggert alles» – so hat es einer meiner Coaches einmal überspitzt formuliert.

Ich habe mich lange Zeit gefragt: Warum reden wir eigentlich so viel über das, was uns belastet, und so wenig über das, was uns Kraft gibt? Wo kommen die positiven Trigger vor – und wie können sie uns helfen, etwas mehr Licht in unser Leben zu bringen?

Als ich dann vor ein paar Jahren zum ersten Mal das Wort «Glimmer» hörte, war es für mich wie eine Offenbarung. Plötzlich gab es ein Wort für diese unscheinbaren Impulse, die unsere Gefühle, unser Denken und unser Handeln positiv beeinflussen – manchmal unbemerkt, aber immer wirksam. Für mich stand sofort fest: Wir brauchen mehr Glimmer im Leben und müssen ihnen endlich mehr Aufmerksamkeit schenken.

Warum dieses Buch?

Ich weiß, dass die Welt, in der wir leben, viele von uns überfor-

dert. Wie geht es dir gerade? Vielleicht suchst du in deinem Alltag nach mehr Momenten der Ruhe, der Freude und der Stabilität. Vielleicht spürst du, dass du eine neue Perspektive brauchst, und bist offen für eine Veränderung. Wenn das so ist, dann bist du hier genau richtig.

6 Ich habe dieses Buch geschrieben, um dir Wege aufzuzeigen, wie du dich weniger triggern und häufiger glimmern lassen kannst. Ich lade dich ein zu einer transformierenden Reise, auf der du an meiner Seite die neue Psychologie der positiven Trigger entdecken wirst.

Was erwartet dich?

Dieses Buch nimmt dich mit ins große, faszinierende Reich der Glimmer. Du erfährst darin, was genau sich hinter dem Begriff verbirgt, und du liest von unterschiedlichen Menschen, die sich schon früher auf diese Entdeckungsreise gemacht haben. Ihre Fallgeschichten sollen dir neue Perspektiven aufzeigen und dich inspirieren, dich für Glimmer zu öffnen und nach ihnen Ausschau zu halten: bei dir selbst, in der Interaktion mit anderen und in deiner Präsenz im Hier und Jetzt.

Jedes Kapitel bietet dir praktische Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Sie unterstützen dich dabei, die bewährten Methoden und Techniken aus meinem Therapiealltag direkt praktisch umzusetzen.

Begleitend gebe ich dir zudem wissenschaftlich fundierte Informationen aus Psychologie und Neurowissenschaften an die Hand, die dir helfen, die Mechanismen hinter den positiven Triggern besser zu verstehen – und damit auch dich selbst.

Habe den Mut zu dieser Reise. Entdecke deine tieferen Bedürfnisse, finde Klarheit und richte deinen Fokus auf das,

was dir guttut. Vielleicht entdeckst du dabei Seiten an dir, die längst darauf warten, bewusst wahrgenommen zu werden.

Die Storys, die ich in diesem Buch erzähle, sind durch meine Klientinnen und Klienten sowie durch weitere real existierende Personen inspiriert. Aus Rücksicht auf die Persönlichkeitsrechte sind ihre Namen geändert und ihre Geschichten teilweise fiktionalisiert.

Teil I

Selbst

Du an jedem Tag

Wann warst du zuletzt im Einklang mit dir selbst?

Wie Glimmer in der Selbsthypnose zum kraftspendenden Ruhepol werden

9

In einem Punkt geht es dir heute vermutlich wie mir vor zehn, fünfzehn Jahren, als ich tief in der Krise steckte: Von einem «Glimmer» hatte ich damals noch nie gehört. Vielmehr war ich ein Getriebener von dessen fiesem Zwilling, dem Trigger, und mir fehlte das Bewusstsein dafür, wie positive Momente der Geborgenheit und Sicherheit mir hätten helfen können.

Erst viel später, als ich selbst schon jahrelang mit Hypno-
setherapie arbeitete, entdeckte ich den Begriff «Glimmer» in einem Fachbuch der bekannten US-Psychologin und Therapeutin Deb Dana: Sie hat ihn geprägt und (als Signal für Sicherheit) dem Trigger (als Signal für Gefahr) gegenübergestellt.

Trigger vs. Glimmer

Sehr aufschlussreich ist schon der Gegensatz in der jeweiligen Wortbedeutung. Beide Begriffe kommen aus dem Englischen: Der «trigger» bezieht sich ursprünglich auf den Abzug einer Schusswaffe – wird er ausgelöst, erfolgt sofort eine Reaktion, genau wie im übertrage-

nen Sinn auf emotionaler Ebene. «Glimmer» hingegen bedeutet so viel wie «schwaches Leuchten» oder «flackernder Schein» – ebenfalls sehr passend, wenn man sich einen Glimmer-Moment als subtiles Stimmungshoch vorstellt, ähnlich einem kleinen Licht in der Dunkelheit.

10

Auch wenn «Glimmer» selbst kein wissenschaftlich etablierter Begriff ist, gibt es doch starke wissenschaftliche Grundlagen, die Deb Danas Konzept stützen, insbesondere aus der Positiven Psychologie, der Bindungsforschung, der Achtsamkeitsforschung und der Traumatherapie. So ist durch Studien belegt, dass positive Emotionen Stress reduzieren und Wohlbefinden fördern¹ und dass emotionale Nähe und Sicherheit entscheidende Faktoren für das Wohlbefinden sind.² Wer wissen möchte, wie Glimmer funktionieren, muss zuerst fragen, wie Gefühle im Körper entstehen. Von entscheidender Bedeutung ist in diesem Zusammenhang der Vagusnerv (*Nervus Vagus*), der längste und einer der wichtigsten Nerven des parasympathischen Nervensystems. Die wichtigste wissenschaftlich fundierte Grundlage hierzu bilden Studien zur Polyvagal-Theorie von Dr. Stephen Porges³, auf die sich auch Deb Dana bezieht. Diese Studien haben eines klar gezeigt: Dieser wichtige Nerv kann durch positive Emotionen, soziale

¹ Fredrickson et al., 2013

² Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior*, 61(3), 380–391. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2012.01.008>

³ Porges, S.W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. Norton Series on Interpersonal Neurobiology.

Bindungen und achtsame Aktivitäten wie Atemübungen, Meditation und Dankbarkeitsrituale stimuliert werden, was zur Stressreduktion, emotionalen Stabilität und körperlichen Gesundheit beiträgt.⁴

Mag die Polyvagal-Theorie auch in Details umstritten sein, ergänzt sie doch das Glimmer-Konzept um ein plausibles physiologisches Erklärungsmodell.

11

Welche neurochemischen Prozesse genau im Körper ablaufen, wenn wir Trigger oder Glimmer erleben, werde ich später noch vertiefen. Vorläufig reicht es uns hier, grob vereinfacht zu sagen: Der Trigger schlägt in unserem Gehirn Alarm – der Glimmer gibt Entwarnung. Inzwischen habe ich gelernt, bestimmte Trigger aus- und bestimmte Glimmer anzuschalten. Wie das funktioniert, darum geht es in diesem Buch.

Bevor ich dich ins Glimmer-Reich mitnehme, erlaube mir noch einen kurzen Disclaimer: Glimmer sind fantastisch, das kann ich aus vollem Herzen sagen, denn sie bereichern mein Leben Tag für Tag. Gleichzeitig wäre es vermessen, zu behaupten, sie seien ein Allheilmittel – das sind sie nicht. Zwar ist wissenschaftlich belegt, dass Sicherheitssignale sich positiv auf unsere psychische Gesundheit auswirken, dass unser Nervensystem durch sie gestärkt wird und unser Körper positiv darauf reagiert. Sie können dazu beitragen, unser Wohlbefinden zu steigern und unsere Selbstwirksamkeit zu unterstützen – schwerwiegende körperliche und psychische Erkrankungen

⁴ Lin, I. M., & Tai, L. Y. (2016). Effects of diaphragmatic deep breathing on stress and heart rate variability in adults with stress-related disorders: A randomized controlled trial. *International Journal of Psychophysiology*, 99, 108–114.

können sie aber leider nicht heilen. Solltest du betroffen sein, suche dir bitte professionelle medizinische oder psychotherapeutische Hilfe.

Die 3E-Formel: Erkenntnis, Einsicht und Entschluss

12 Rückblickend würde ich sagen, dass ich mich früher ständig in mentaler Alarmbereitschaft befunden habe. Meine Phasen der Entwarnung und der Entspannung hingegen dauerten nie lange an. Von Frieden und Einklang mit mir selbst konnte nicht die Rede sein, und dementsprechend blockiert waren meine Antennen für positive Signale. Natürlich wusste ich, dass ich meine Lieblingssongs immer wieder aufs Neue hörte, dass ich für mein Leben gern abtanzte und zwischenmenschliche Nähe mir guttat. Mir war aber nicht bewusst, dass ich diese Erlebnisse als Ressourcen nutzen konnte, um aus meinem depressiven Tunnel, wenigstens für kurze Momente, herauszufinden.

Mein Erfolgserlebnis mit den Zigaretten ließ mich jedoch genug Kraft schöpfen, um mich wegen der Depressionen in Therapie zu begeben. Dort bekam ich gleich am ersten Tag die Aufgabe, ein Konsumtagebuch zu führen. Bald hatte ich es schwarz auf weiß: eine Flasche Wein hier, eine halbe Flasche Whiskey da, jeden Tag, jeden Tag, jeden Tag ... Dass ich zu viel trank, war mir bereits vorher klar gewesen, aber jetzt stand fest, dass ich ein massives Alkoholproblem hatte. Wollte ich die Depressionen angehen, musste ich zuerst etwas gegen die Trinkerei unternehmen.

Mir wurde eine viermonatige Alkohol-Reha verordnet, und ich wollte diese Nummer unbedingt durchziehen. Dass ich durch eine Hypnose das Rauchen losgeworden war, motivierte mich, auch gleich noch mit dem Trinken aufzuhören, doch

bis dahin erwartete mich noch ein langer Prozess mit vielen Rückschlägen.

Hinaus aus meiner Sucht führten mich schließlich drei Schritte – ich könnte auch sagen, eine 3E-Formel: Die Erkenntnis, dass ich jeden Tag trank, die Einsicht «Ich habe ein Problem» und der Entschluss, etwas dagegen zu tun. Mir wurde klar, dass ich rausmusste – raus aus meinem Umfeld, raus aus meiner Arbeitssituation.

13

Die Reha klar vor Augen, hängte ich meinen Job an den Nagel und stieg aus meinem alten Umfeld aus. Alles, was mein Leben in den letzten Jahren geprägt hatte, war mir zur Belastung geworden, und ich empfand den Abschied als Befreiungsschlag. Obwohl ich nicht wusste, wie es nach der Reha weitergehen würde, sah ich sie als große Chance, mich neu zu orientieren und gleichzeitig sicherzustellen, dass ich mich mit meinen Depressionen und Suizidgedanken nicht totsaufen würde.

In der Reha-Einrichtung, in der ich landete, fand ich mich mitten unter – so empfand ich es damals – zwielichtigen Gestalten wieder. Es war eine reine Männer-Reha, und meine Tischnachbarn waren auf den ersten Blick nicht gerade meine erste Wahl: Mike, der Ex-Neonazi, Meister-Einbrecher Joachim und ein polnischer Schläger namens Maciek, alle drei verurteilt für Straftaten unter Alkoholeinfluss, genau wie 80 Prozent der anderen Patienten. Sie alle kamen direkt aus dem Knast in die Reha, um ihre Haftzeit um sechs Monate zu verkürzen, was nicht bei jedem von Erfolg gekrönt war.

«Alles scheiße hier!», befand Mike, der Ex-Nazi, und das jeden Tag aufs Neue. Er hatte mit dem ganzen Programm so seine Probleme. «Hauptsache, dieser sinnlose Scheiß ist endlich vorbei. Wenn ich draußen bin, saufe ich die erste

Kneipe leer, die ich sehe, ich sag's dir.» Nach zwei Wochen wurde er dann mit Schnaps erwischt und musste erst einmal wieder ins Gefängnis zurück.

In den regelmäßigen Gruppentherapien begann ich allmählich zu begreifen, wie wichtig Empathie und ein Blick hinter die Fassade sind, auch und vor allem in Bezug auf meine Mitpatienten. Zu Anfang hatte ich starke Vorurteile, ich dachte: «Mit denen habe ich nichts zu tun, das sind halt Leute aus schwierigen Verhältnissen oder sogar Kriminelle.» Aber je mehr ich mich auf sie einließ, desto mehr verstand ich ihre Lebensumstände und auch die Hintergründe ihrer Erkrankungen.

In diesen Sitzungen entwickelte ich zum ersten Mal so etwas wie ein therapeutisches Grundverständnis. Ich hörte Geschichten von Menschen, deren Leben die Sucht geprägt hatte. Viele hatten Alkohol oder andere Substanzen genutzt, um mit Enttäuschungen und einer tiefen inneren Leere klarzukommen, waren von ihren Familien verstoßen worden und standen ganz allein da. Diese Schicksale haben mich unglaublich berührt.

Zum Konzept der Reha-Einrichtung gehörte außerdem die Arbeitstherapie. Sie sieht vor, dass den Patienten auch Dinge zugemutet werden, die sie ungern tun, man erlebt also unangenehme Situationen und empfindet dadurch Stress. Genau darum geht es: zu lernen, diese unangenehmen Gefühle auszuhalten und mit ihnen umzugehen, anstatt sie zu betäuben, wie ich es jahrelang getan hatte.

Ich ließ mich ganz auf die Arbeitstherapie ein, doch sie stellte sich als harter Brocken heraus. Meine Aufgabe war es, einen Komposthaufen von der Größe eines kleinen Einfamilienhauses zu versetzen. Oft dachte ich an die vielen Männer, die vor mir daran gearbeitet und ihre Schnapsflaschen darin

versteckt hatten. Das motivierte mich noch mehr, hier drin nicht rückfällig zu werden. Es hieß, wer das schafft, der schafft es auch draußen.

Zugegeben, ich war anfangs auch nicht ganz frei von inneren Widerständen, dass ich hier bergeweise Erde schaufeln sollte wie ein Zwangsarbeiter. Doch mit der Zeit akzeptierte ich es – das war eben der Deal. Ich steckte letztlich in einer ebenso schwierigen Lage wie die anderen, hier waren wir alle gleich. Obwohl die Arbeit hart und monoton war, fand ich täglich zu mehr Akzeptanz. Ich merkte, wie ich Woche für Woche tiefer in einen meditativen Zustand kam und mich und die Beziehung zu meiner Peergroup in der Reha allmählich anders wahrnahm und reflektierte.

15

Inzwischen hatte ich eine Vorstellung davon bekommen, was ein Mike oder ein Maciek in ihrer Kindheit durchgemacht hatten. Bei vielen von ihnen waren Gewalterfahrungen, Drogen- und Alkoholkonsum schon sehr früh Alltag gewesen. Auch sie spulten Programme aus ihrer Kindheit ab, genau wie ich. Wie hatte ich mir anmaßen können, sie in starre Schubladen zu stecken? Mit solchen Gedanken im Kopf arbeitete ich mich in einen Flow, Schaufel für Schaufel, und es fiel mir immer leichter, die schweren Jungs um mich herum als Menschen anzunehmen, anstatt sie zu schnell zu verurteilen.

Vielleicht hast du auch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass deine eigenen Sorgen und Probleme plötzlich klein und nebensächlich erscheinen, wenn die Menschen in deinem Umfeld offenbar ein viel härteres Schicksal getroffen hat als dich selbst. Einerseits ging es mir genauso. Ein Teil von mir dachte: Im Vergleich zu vielen meiner Reha-Kollegen habe ich doch irgendwie Glück gehabt. Ich bin als Kind nicht verprügelt

oder missbraucht worden, war nie obdachlos und habe keine schwere Schuld auf mich geladen.

16 Andererseits war da der andere Teil, der wusste: Egal, wie groß die eigenen Leiden und Sorgen sind, man kann sie immer relativieren. Es gibt immer irgendwo Menschen, denen es noch schlechter geht als einem selbst. Aber auch, wenn man diese Menschen nicht vergessen darf – um sie ging es an dieser Stelle nicht. Es ging um die Probleme, die mich persönlich belasteten. Und ich musste mir erlauben, meine eigenen Probleme ernst zu nehmen und daran zu arbeiten, sie zu lösen.

Tief im Frieden – erste Glimmer-Momente

Zum ersten Mal seit Jahren befand ich mich in der Reha in einem Umfeld, in dem kein Zeitdruck mein Leben bestimmte, in dem ich ausreichend Phasen der Ruhe hatte, um mich ausschließlich auf mich und meine Heilung zu konzentrieren. An einem Ort ohne Job, Familie, Beziehung oder Partys, wo weniger altbekannte Trigger lauerten, sondern wo ich mich zum ersten Mal wirklich gut um mich selbst kümmern konnte. Ich hatte entschieden, mein Leben in die Hand zu nehmen und mich mit allem zu beschäftigen, was mir irgendwie helfen konnte oder guttat. Auch wenn mir der Begriff noch fehlte: Ich machte mich auf die Suche nach meinen persönlichen Glimmern.

Als Ausgleich zu der harten körperlichen Arbeit begann ich, mich zum ersten Mal intensiv mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich wusste, dass ich etwas für meine seelische Balance tun wollte – doch wie funktionierte das überhaupt? Mir wurde rasch klar, dass ich darin praktisch keine Übung hatte. Ich war ein totaler Anfänger in Sachen Selbstfürsorge, ja ich hatte den Begriff bis dahin noch nie gehört. Überhaupt war ich

es nicht gewohnt, auf mich zu achten und mich mir selbst zuzuwenden. Ganz allmählich begann ich, die Bedeutung von Selbstreflexion zu verstehen: Was tue ich? Wie entscheide ich? Welche mentalen Prozesse laufen in mir ab?

Was mir jetzt zugutekam, war meine Hypnose-Erfahrung. Ich fing an, mich mit allem auseinanderzusetzen, was mir hilfreich erschien, wollte möglichst alles wissen und lernen, was in diesem Bereich möglich ist. Von Büchern versprach ich mir viel, ich las «Das weise Herz» von Jack Kornfield⁵ und beschloss, davon inspiriert, es mit Meditation zu versuchen. Ganz naiv und unbefangen ging ich an die Sache heran, besorgte mir ein Meditationskissen und ein weiteres Buch («Meditation für Dummies»⁶), richtete mir im geschützten Raum meines Einzelzimmers im Reha-Wohnheim eine Ecke ein und fing einfach an. Bereit zu experimentieren.

17

Mein erstes Aha-Erlebnis hatte ich sofort während meiner ersten, ganz einfachen Meditation: Es fiel mir unerwartet leicht, mich in diesem Augenblick allein auf mich und mein Empfinden zu konzentrieren. Alle notwendigen Anforderungen waren schon dadurch erfüllt, dass ich für passende Rahmenbedingungen gesorgt und mich für die Selbsterfahrung geöffnet hatte. Es bestand kein fester Zeitrahmen, niemand gab mir Anweisungen, ich hatte keine konkrete Zielvorgabe oder Einschränkungen. Eine befreiende Erfahrung!

Ich begann mit einfachen Atemübungen, die ich mit eben dieser Erfahrung verband, indem ich sie in Gedanken mit einfachen Sätzen begleitete, zum Beispiel: «Einatmend weiß

5 Jack Kornfield. Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. Arkana 2008.

6 Stephan Bodian. Meditation für Dummies. Wiley-VCH, 2009.

ich, dass ich einatme – ausatmend weiß ich, dass ich ausatme.» Oder: «Einatmend atme ich Frieden ein – ausatmend breitet sich Frieden in mir aus.» Das mag dir nun nicht besonders spektakulär erscheinen, und das soll es auch gar nicht. Für die Art der Entspannung, wie ich sie suchte, brauchte es nämlich überhaupt nichts Spektakuläres, sondern nur die maximal reduzierte Verbindung eines Gedankens mit dem regelmäßigen Fluss der Atmung.

Was ich auf diese Weise fast spielerisch für mich selbst entdeckte, war die faszinierende Wirkung der Suggestion. Meine gedachten Sätze klangen in mir nach, je öfter ich die Übungen wiederholte. Mit der Zeit stellte ich mir selbst immer mehr Sätze zusammen, die für mich positiv klangen: «Einatmend entwickle ich ein Gefühl der Freude – ausatmend breitet sich die Freude in mir aus.» «Einatmend entwickle ich ein Gefühl des Glücks – ausatmend breitet sich das Glück in mir aus.» Die positive Zutat bestand jeweils in einem oder mehreren Begriffen, die ich, mit dem Wissen von heute, als Glimmer-Wörter bezeichnen möchte: Frieden, Glück, Freude, Liebe, Heilung, Dankbarkeit. Ich fühlte mich durch diese Sätze buchstäblich positiv aufgeladen und wurde geradezu euphorisch, denn ich hatte ja erst angefangen. Da ging sicher noch mehr.

Was in deinen Ohren vielleicht etwas abgehoben klingt, lässt sich tatsächlich relativ einfach erklären: Im Grunde funktioniert die Sache mit den Glimmern genau wie umgekehrt mit den Triggern. Trigger sind äußere oder innere Reize – Situationen, Worte, Gerüche oder auch Gedanken –, die ein intensives Erinnern oder eine unmittelbare emotionale Reaktion hervorrufen und unbewusst tief verankerte Emotionen oder Glaubenssätze aktivieren können.

In meinem Fall wurde früher oft die gleiche Abfolge von

Reaktionen getriggert: Destruktive Gedanken wie «Niemand versteht mich», «Ich bin zu viel» oder «Ich bin nicht gut genug» mündeten automatisch in Stress und destruktive Verhaltensweisen – wie etwa den Griff zum Alkohol. Je öfter ich mich auf der Arbeit kritisiert und unzulänglich fühlte, umso schlechter ging es mir nach der Arbeit mit mir selbst, umso häufiger dachte ich: «Scheiß drauf, ich sauf jetzt einen» – und tat es dann auch.

19

Mein Beispiel zeigt: Je öfter eine Verbindung zwischen einem Reiz und einer negativen Reaktion hergestellt wird, umso mehr verfestigen sich die Trigger und umso automatischer läuft diese Reaktion ab. Um Energie zu sparen, greift unser Gehirn immer wieder auf bestehende Muster zurück, die so tief eingebrannt werden können, dass wir sie kaum hinterfragen.

Dies kann schwerwiegende Auswirkungen haben: Je öfter wir Sätze wie «Ich bin nicht gut genug» gedanklich oder explizit wiederholen, umso stärker verankern wir sie in unserem Unterbewusstsein. Sobald ein Trigger auftaucht, liegen diese Sätze sofort griffbereit, die negative Gedankenspirale springt an, und wir reagieren, wie wir es uns antrainiert haben. Mit jeder Wiederholung werden die zugrunde liegenden neuronalen Netzwerke gestärkt und Stresshormone ausgeschüttet, die nicht nur das Nervensystem in Alarmbereitschaft versetzen, sondern auch intensive Gefühle wie Angst, Wut oder Hilflosigkeit auslösen können. Dieser emotionale Alarmzustand verstärkt die negativen Gedanken und Gefühle zusätzlich – ein Teufelskreis.

Leider neigen wir Menschen aufgrund unserer genetischen Prägung dazu, uns eher auf negative anstatt auf positive Gedanken zu konzentrieren. Vereinfacht gesagt schlägt dein Nervensystem umso lauter Alarm, je stärker du dich zuvor

negativ aufgeladen hast. Dein Sicherheitsgefühl, das Gefühl für Entspannung und innere Ruhe, kommt dabei schnell zu kurz. Ich komme später auf dieses Thema zurück.

Zwar gibt es Menschen, die schon immer die Sonne im Herzen tragen oder die Welt sogar ein wenig zu sehr durch die rosarote Brille sehen. Aber um die geht es mir hier nicht. Mir geht es um diejenigen, die rauswollen aus der Negativspirale. Ich habe für mich den Ausweg aus meinem Teufelskreis entdeckt und möchte ihn dir gerne zeigen, weil es mir heute so viel besser geht.

[...]

