

Sigrid Engelbrecht  
Entfalte, was in dir steckt



SIGRID ENGELBRECHT

# ENTFALTE, WAS IN DIR STECKT

VERBORGENE FÄHIGKEITEN  
ENTDECKEN UND PERSÖNLICHE STÄRKEN  
ENTWICKELN – EIN PRAXISBUCH

ARISTON 

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

© 2014 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Stefanie Freischen, yellowfarm GmbH  
unter Verwendung eines Motivs von 59976536 Fotolia © Natis-Fotolia.com  
Redaktion: Evelyn Boos-Körner  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany 2014

ISBN 978-3-424-20103-1

# INHALT

Einführung	
Den Keim zum Glück tragen wir in uns .....	7
1 Das Geheimnis der positiven Gefühle .....	11
Was wir zum Gedeihen brauchen .....	12
Angeboren oder erworben? .....	29
Jeder lebt in seiner eigenen Welt .....	35
Elf Denkfallen, die unglücklich machen .....	40
Gute Denkgewohnheiten – schlechte Denkgewohnheiten .....	50
Verpasst, versäumt, verloren: Versöhnung mit dem Gestern .....	57
Negative Gefühle: Was sie signalisieren und wie wir sie verwandeln können .....	68
Der »Tipping Point«: Warum wir dreimal mehr positive als negative Gefühle haben sollten .....	74
Glück, Zufriedenheit, Freude: Was Sie tun können, damit goldene Momente häufiger werden .....	78
Wie Sie aktiv für gute Erinnerungen sorgen .....	82
2 Erleben von Flow, aktives Engagement .....	89
Unsere Werteordnung – der innere Leitstern .....	90

Unsere Stärken – und wie sie die Lebenszufriedenheit beeinflussen .....	94
24 Charakterstärken und wie wir sie ausbauen können .....	98
Was uns antreibt .....	105
Das Geheimnis des Flow .....	114
Neugier und Wissensdurst schaffen neue Erfahrungen .	117
Kreativität als innere Haltung .....	123
Die Kunst, ganz da zu sein .....	127
3 Bedeutung und Sinn .....	135
Auf dem Weg zum eigenen Wesenskern .....	136
Ein gutes Leben leben, Stufe für Stufe .....	153
Was weist über Sie hinaus? .....	161
Jeder ist Teil des Ganzen .....	166
4 Geborgen im Wir .....	173
Warum Freunde uns guttun .....	174
Säen und ernten: Das Resonanzprinzip .....	185
Verhalten verändern heißt: Haltung verändern .....	190
Lebenszeit als Geschenk: Engagement und Ehrenamt ..	198
5 Wie Sie dauerhafte Veränderungen erzeugen .....	205
Wie effektiv und nachhaltig können wir uns verändern? .....	209
Verzeichnis der Impulse .....	215
Weitere Bücher der Autorin .....	219
Weiterführende und vertiefende Literatur .....	221

## *Einführung*

# DEN KEIM ZUM GLÜCK TRAGEN WIR IN UNS

Schön, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben! Beim Weiterlesen entdecken Sie, dass sich das Buch mit Denk- und Verhaltensweisen beschäftigt, die

- Glücksgefühle auslösen,
- die Freude am Tun steigern,
- offen dafür machen, Sinnstiftendes zu erleben  
und
- die Qualität der Beziehungen zu anderen verbessern.

Kurz: Es handelt von den Faktoren, die helfen, die eigene Lebenszufriedenheit zu vergrößern, theoretisch und praktisch. Die Theorie brauchen Sie, um Ihre Gedanken anzuregen und in neue Richtungen zu lenken. Das theoretische Verständnis unterstützt Sie dabei, besser zu verstehen, wie Sie »ticken«, was Ihre bevorzugten Denk-, Fühl- und Handlungsmuster sind, mittels derer Sie normalerweise Entscheidungen treffen. Das Theoriewissen hilft Ihnen auch, deutlicher zu sehen, was Ihre Stärken sind und

wie Sie diese nutzen können, um Veränderungen herbeizuführen, die Sie sich wünschen.

Die Praxis – hier in Form von 44 Impulsen – befähigt Sie, die Theorie anzuwenden und eigene Erfahrungen zu sammeln. So erkennen Sie – viel nachhaltiger als nur durch Lesen –, was nützlich und gut für Ihre weitere Entwicklung ist.

Dieses Buch kann Ihnen als Wegweiser zum eigenen Potenzial dienen. Sie erhalten vielfältige Anregungen und Ideen, die Ihnen helfen, das zu finden, was glücklich macht, inspiriert und Ihre Kreativität fördert. Sie entdecken Wege, um die Verbundenheit mit anderen Menschen zu stärken und den tieferen Sinn in Ereignissen zu erkennen. Wenn Sie sich in diesem Sinne »entfalten«, können Sie besser als bisher Chancen wahrnehmen und Ihre Talente und Fähigkeiten gezielt einsetzen. Dazu finden Sie auf den folgenden Seiten viele Denkanstöße, Tipps und praktisch umsetzbare Impulse, die mehr Glück in den Alltag zaubern.

Viele beliebte Metaphern für das gelingende Leben in Literatur und bildender Kunst entstammen der Pflanzenwelt. Wie sehr diese auch in unsere Alltagssprache übergegangen sind, illustrieren Redewendungen wie »in der Blüte der Jahre«, »tief verwurzelt sein« oder »in einer neuen Umgebung aufblühen«.

Immer wieder haben Künstler und Poeten das menschliche Leben im Bild von Blumen und vor allem auch von Bäumen gesehen. Es hat mich gereizt, diese Metapher des Baumes aufzugreifen, denn anhand des Baumes, der vom kleinen Schössling zum mächtigen Naturdenkmal wird, lässt sich gut verdeutlichen, was Menschen brauchen, um im Leben »Wurzeln zu schlagen«, ihre ureigene Bestimmung zu finden und ihre Gaben zur Entfaltung zu bringen. So werden Sie in diesem Buch an der einen oder anderen Stelle immer wieder dem Motiv des Baumes begegnen. Viel-



leicht fällt Ihnen spontan ein ganz bestimmter Baum dazu ein, einer, den sie seit Langem kennen, oder einer, der Ihnen durch seine Erscheinungsform besonders im Gedächtnis geblieben ist. Überlegen Sie, wie Sie sich von der Kraft Ihres persönlichen Baum-Inbildes bei der Entfaltung Ihrer eigenen Talente und Fähigkeiten inspirieren lassen könnten.

Am meisten profitieren Sie von diesem Buch, wenn Sie begleitend zur Lektüre ein individuelles Logbuch anlegen, in das Sie Ihre Gedanken und Reflexionen zum Inhalt notieren können. Solche für Sie persönlich wichtigen Aufzeichnungen helfen Ihnen, sich selbst bei allen Veränderungsideen sorgsam zu begleiten und neue Impulse kreativ umzusetzen.

Ihre Sigrid Engelbrecht



## DAS GEHEIMNIS DER POSITIVEN GEFÜHLE

Dieses Kapitel zeigt Ihnen den Nährboden, auf dem positive Gefühle gedeihen können, und auch, welche Faktoren negative Gefühle auslösen, also beispielsweise dass wir uns unglücklich fühlen oder chronisch unzufrieden sind.

Der Glücksindex zeigt, wo wesentliche Glücksquellen liegen und wieso in reichen Ländern die Zufriedenheit nicht automatisch höher ist als in armen. Sie lernen verschiedene Denkstrategien der Positiven Psychologie kennen und erhalten auch praktische Impulse, die Ihnen im Alltag helfen, diese Strategien umzusetzen und zum Bestandteil des eigenen Lebens zu machen.

Sie erkunden Ihre eigene Gefühlswelt genauer und gewinnen daraus Erkenntnisse über Gedanken-Gefühle-Verbindungen – solche, die positiv und erhaltenswert sind, und solche, die verändert werden sollten.

Sie setzen sich mit dem Thema Selbstbestimmtes und fremdbestimmtes Handeln auseinander und stellen Überlegungen an, wie Sie den Grad an Selbstbestimmtheit erhöhen und häufiger guter Stimmung sein können.

Sie erfahren, wie Sie zehn häufig vorkommende Denkfallen außer Kraft setzen und stattdessen lösungsorientiert denken und handeln. Dabei entwickeln und stärken Sie auch die Fähigkeit, konstruktiv mit negativen Gefühlen wie Groll, Ärger oder Rache-

gelüsten umzugehen, um sie dann Schritt für Schritt loslassen zu können.

Sie erhalten Impulse, wie Sie Enttäuschungen leichter überwinden und sich und anderen vergeben.

Sie lernen, wie Sie dreimal mehr positive als negative Gefühle im Alltag empfinden und wie Sie aktiv für gute Erinnerungen sorgen.

## Was wir zum Gedeihen brauchen

Was braucht ein winziger Keimling, um heranzuwachsen? Er braucht Licht, Wärme, Wasser, Nährstoffe. Dann entfaltet er sein Potenzial, bildet starke Wurzeln, einen stabilen Stamm und eine mächtige Krone, er blüht und trägt Früchte.

Auch der amerikanische Psychologe und Glücksforscher Martin Seligman beschreibt diese Wesensverwandtschaft zum Pflanzenreich mit dem Begriff »flourishing« (= erblühend, aufblühend, gedeihend). Diese Faktoren bewirken, dass Menschen das entfalten, was in ihnen angelegt ist: ihre Stärken, Vorlieben und Talente. Das eigene Potenzial zu kennen und ihm Ausdruck zu geben wird demnach als zutiefst befriedigend und sinnstiftend erlebt. Das heißt, dass auch der Mensch »Licht«, »Wärme«, »Wasser« und »Nährstoffe« braucht – Qualitäten und Ressourcen in seiner Familie, in seiner Umgebung und in seiner Persönlichkeit, damit sich entfalten kann, was in ihm angelegt ist. Damit er auch starke Wurzeln ausbildet in der Gemeinschaft, in der er lebt: durch seine Arbeit, sein Engagement, seine Zuwendung und Wertschätzung, seine Kreativität und Schaffenskraft, seinen individuellen Beitrag zum Ganzen.

Einflussfaktoren wie Ausbildungs- und Arbeitsbedingungen, Art der Beschäftigung, Einkommen, Wohnsituation, gesellschaftlicher Status und persönlicher Besitz spielen natürlich eine Rolle dabei, ob jemand mit seinem Leben glücklich und zufrieden ist oder sich benachteiligt fühlt. Doch diese Faktoren sind nicht das Maß aller Dinge. Mancher, der glaubte, sein Glück hinge von einer Traumkarriere ab, stellt am Gipfel seines Ruhmes und Reichtums fest, dass sich sein aktuelles Lebensgefühl kaum von dem vorher bestehenden unterscheidet.

Wo also finden wir das Glück? Durch Reisen in ferne Länder, in einer liebevollen Beziehung, mit einem sechststelligen Betrag auf dem Konto, mittels Status, Ruhm und Ehre? Manche glauben, dass Erfolg, Wohlstand und Beziehungen unabdingbar dafür sind, glücklich zu sein, andere sind der Ansicht, dass wir unser Glück nur in uns selbst finden können. So vielfältig die Menschen, so vielfältig auch die Vorstellungen.

*»In uns selbst liegen die Sterne unseres Glücks.«*

Heinrich Heine

Dass Status und Wohlstand *alleine* nicht glücksstiftend sind, belegen etliche Studien. Ein gutes Einkommen und materieller Besitz erleichtern natürlich das Leben, weil man sich nicht um existenzielle Dinge sorgen muss und sich vieles gönnen kann. Eine solide finanzielle Basis ist dem Glücksempfinden förderlich – nicht zuletzt deswegen, weil es das Bedürfnis nach Sicherheit befriedigt. Denn auch wenn es depressive Multimillionäre und achtsame, lebenszufriedene Sozialhilfeempfänger gibt: Im Durchschnitt sind die vermögenderen Menschen eines Landes die glücklicheren.

## Reichtum und Status: Lust und Unlust des Vergleichens

Trotzdem ist Reichtum keine Garantie dafür, dass jemand sein Leben als wertvoll, gelungen und erfüllt empfindet. Welche Rolle spielt also Wohlstand wirklich für unsere persönliche Zufriedenheit? Wie neuere Forschungsergebnisse aus Großbritannien und den USA belegen, gilt in Bezug auf Geld keineswegs die Devise »Viel hilft viel« oder »Je reicher, desto glücklicher«. Wächst in einem Land der materielle Wohlstand, steigt dadurch nicht automatisch auch die durchschnittliche Lebenszufriedenheit. Wachsender materieller Wohlstand eines Einzelnen wird von ihm nur dann als beglückend erlebt, wenn sich dadurch sein relativer Status im Vergleich zu anderen verbessert. Dies ist aber dann *nicht* der Fall, wenn mit seinem Zugewinn auch der materielle Wohlstand aller anderen im gleichen Maße wächst. So zeigt es sich, dass die durchschnittliche Zufriedenheit in den westlichen Industrieländern seit den 1960er-Jahren kaum mehr gewachsen ist – obwohl die Einkommen in diesem Zeitraum deutlich gestiegen sind.

Wenn alle um uns herum immer mehr Besitz anhäufen, wirkt das offensichtlich dämpfend auf die Wertschätzung dessen, was wir selbst besitzen. Wir schauen auf das Auto des Nachbarn oder des Kollegen und darauf, was andere verdienen, und vergleichen unseren eigenen Status damit. Das ist fatal, denn: Wenn wir ein materielles Ziel erreicht haben, findet sich immer jemand, der noch mehr von dem hat, was wir auch gerne hätten – und schon vergleichen wir uns wieder und sehen uns im Hintertreffen. Dann schrumpfen die Glücksgefühle wieder zu einem Nichts zusammen.

Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Status. Wer oben in der Hierarchie steht, sieht dies in der Regel als persönliche Bestäti-

gung seines Wertes als Person an, und das trägt zur Zufriedenheit bei. Nicht zuletzt auch deswegen, weil die Möglichkeiten der persönlichen Entfaltung mit einem hohen Einkommen vielfältiger sind als für jemanden, der nur wenig verdient. Wer unten in der Hierarchie steht und weniger Einkommen hat, ist dementsprechend zumeist unzufriedener – auch dann, wenn er mehr Geld verdient als der Bundesdurchschnitt. Wer finanziell schlechter dasteht als seine Kollegen, Bekannten und Nachbarn, zweifelt an Fairness und Gerechtigkeit und ist daher auch oft unzufrieden. In Ländern, in denen Wettbewerbsdenken einen geringeren Stellenwert besitzt, lässt auch der Stress des ständigen Sich-Messens an anderen nach. Die Folge? In »gleicheren« Gesellschaften sind mehr Menschen zufrieden mit dem, was sie sind, tun und haben. Daher befinden sich die skandinavischen Länder bei der Erhebung internationaler Glücksstudien traditionell an der Spitze.

Je reicher, desto zufriedener?

Sehr schnell gewöhnen wir uns an ein höheres Einkommen und mehr Wohlstand, auch unsere materiellen Ansprüche passen wir schnell nach oben an, sodass wir die dadurch gewonnenen Vorteile gar nicht mehr als etwas Besonderes wahrnehmen.

Das Erreichte wird sehr schnell selbstverständlich – und schon ist es mit der früheren Begeisterung vorbei. Wenn wir mehr Geld zur Verfügung haben, steigt das subjektive Wohlbefinden zunächst an, jedoch gilt dieser Zusammenhang nur bis zu einer bestimmten Einkommenshöhe. In den wohlhabenden – also auch in den deutschsprachigen – Ländern besteht die lineare Koppelung »Geld = Glück« jenseits einer Schwelle von etwa 5.000 Euro Monatseinkommen nicht mehr, sondern die Zufriedenheitskurve flacht dann ab. Mehr Einkommen bringt dann nur noch eine

geringe Zunahme an Zufriedenheit. Mehr Geld macht dann also keinen Unterschied mehr. Dem amerikanischen Psychologen Daniel Kahneman zufolge steigert ein Einkommen über 75.000 US-Dollar pro Jahr das emotionale Wohlbefinden nicht mehr nennenswert. Und wie der sogenannte Glücksatlas (World Database of Happiness) des niederländischen Soziologen Ruut Veenhoven zeigt, unterscheidet sich die Lebenszufriedenheit im Ländervergleich erheblich – nicht nur erwartungsgemäß zwischen armen und reichen Ländern, sondern auch zwischen Staaten, die ein ähnliches Wohlstandsniveau aufweisen. Demnach sind die Costa Ricaner und Dänen am glücklichsten, es folgen die Schweizer und Isländer. Auch Schweden, Finnland und Irland rangieren auf den vorderen Glücksrängen, während Deutschland zwar noch im ersten Drittel, aber doch deutlich weiter hinten liegt – obwohl es den Deutschen, was den gesellschaftlichen Wohlstand angeht, nicht schlechter geht als den Dänen.

Noch überraschender aber ist, was der Wirtschaftswissenschaftler Eugenio Proto von der University of Warwick und seine Kollegen in verschiedenen Studien herausfanden: Die Lebenszufriedenheit stabilisiert sich nicht ab einem bestimmten Grad des Wohlstands – sie sinkt sogar wieder. Den Grund für diese sinkende Zufriedenheit bei wachsendem Reichtum sehen die Forscher darin, dass höhere Durchschnittseinkommen auch zu höheren Erwartungen, höheren Ansprüchen und größeren Verlustängsten führen.

Fazit: In den letzten 50 Jahren hat sich die Zufriedenheitsskala in den Gesellschaften, in denen die größte materielle Not bewältigt ist, offensichtlich ausdifferenziert: Wohlstand ist nicht (mehr) alles, sonst wäre der Glücksindex in den Industrieländern genauso schnell angestiegen wie das jeweilige Bruttoinlandsprodukt. Real jedoch hat sich in den Industriestaaten das Maß



der Zufriedenheit kaum verändert. Ein gutes Beispiel dafür ist übrigens auch China: Dort ist der Lebensstandard in den letzten 15 Jahren erheblich gestiegen – und doch hat sich die allgemeine Zufriedenheit nur unwesentlich erhöht.

An Wohlstand kann man sich offenbar so leicht gewöhnen, dass man schon nach kurzer Zeit die Vorteile gar nicht mehr wahrnimmt – es sei denn, man ruft sie sich immer wieder ins Bewusstsein.

Ogleich Besitz in unserer Gesellschaft für das Selbstbild des Menschen eine große Rolle spielt, ist also eines klar: Materieller Zugewinn macht in der Regel nur für kurze Zeit zufriedener. Wir erfreuen uns an dem, was wir neu erworben haben, oder sind glücklich über eine Gehaltserhöhung, die es ermöglicht, uns mehr leisten zu können. Wenig später pendelt sich jedoch die Zufriedenheit rasch wieder auf dem gewohnten Niveau ein. Manchmal wird, wie schon erwähnt, dann auch der erworbene Reichtum zur Quelle neuer Sorgen: Die Angst vor dem Verlust des Erworbenen kann sogar größer werden als die zuvor erlebte Freude über den Zuwachs an Wohlstand. So kann mehr Besitz auch unglücklich machen – vor allem, wenn man sich alleine auf Status und Besitz als Glücksbringer verlässt. Denn wer sein Selbstwertgefühl vorrangig darauf gründet, vernachlässigt andere Lebensbereiche wie beispielsweise Freundschaften, Achtsamkeit in der Gestaltung des Alltags oder die Entfaltung der eigenen Kreativität.

Zu den materiellen Aspekten müssen also weitere hinzukommen, damit Menschen sich längerfristig zufrieden und glücklich fühlen. Die Positive Psychologie geht davon aus, dass wir uns nicht nur wohlfühlen, sondern auch ein erfülltes bzw. sinnvolles Leben führen möchten. Demnach erleben wir es als beglückend, unsere Talente und Fähigkeiten stetig weiterzuentwickeln, sie ge-

zielt einzusetzen und damit bei anderen positive Resonanz hervorzurufen.

## Wege zu Glück und Entfaltung

Martin Seligman zufolge sind es vorrangig folgende Wege, die zu Glück im Sinne von Lebenszufriedenheit führen:

- Angenehmes Leben (*pleasant life*) – positive Gefühle
- Engagiertes Leben (*engaged life*) – Flow, Engagement
- Sinnerfülltes Leben (*meaningful life*) – Sinn, Resonanz
- Befriedigende Beziehungen (*social life*) – Freundschaft, Intimität

Dazu kommt die Fähigkeit, selbstbestimmte Ziele im Sinne dieser Qualitäten zu formulieren und zu realisieren. Mit anderen Worten sind nach dieser Auffassung jene Menschen am glücklichsten, die

- das Gute und Angenehme im Alltag wahrnehmen und genießen können,
- ein engagiertes, aktives Leben führen,
- das Gefühl haben, mit ihrem eigenen Sein und Tun in der Welt etwas Gutes zu bewirken,
- mit ihren Mitmenschen gut auskommen und
- von der eigenen hohen Selbstwirksamkeit überzeugt sind, sich also als ihres Glückes Schmied betrachten.

Ein glücklicher Mensch zu sein bedeutet nicht, keine emotionalen Regungen wie Zorn, Selbstzweifel, Trauer, Mutlosigkeit, Neid und Ärger zu verspüren oder solche Gefühle gar zu ignorieren

oder zu verdrängen. Alle unsere Gefühle sind wichtig und haben ihren Platz. Furcht oder Traurigkeit beispielsweise sind keineswegs »überflüssig« oder lästig, weil sie unseren inneren Frieden stören, sondern sie bieten auch unmittelbaren Nutzen. Angst kann uns vor Fehleinschätzungen schützen und unsere Wahrnehmung schärfen, Traurigkeit kann uns anderen Menschen näherbringen und bei nahestehenden Menschen den Impuls wecken, uns beizustehen.

*»Wohl und Wehe sind fein verwoben.«*

William Blake

Nicht die Abwesenheit negativer Gefühle ermöglicht es Menschen, ihre Gaben zu entfalten, sondern ein optimales Verhältnis von »guten« (ermutigenden) und »schlechten« (entmutigenden) Emotionen. Um sich in diesem Sinne positiv zu entwickeln, ist es der amerikanischen Psychologin Barbara Fredrickson zufolge wichtig, im täglichen Leben durchschnittlich dreimal mehr positive als negative Gefühle zu haben. Auf jedes schlechte Gefühl sollten also mindestens drei gute kommen. Die positiven Emotionen können sich dabei auf Vergangenes (z. B. Zufriedenheit, Stolz), Gegenwärtiges (z. B. Genießen des Augenblicks) oder Zukünftiges (z. B. Zuversicht) beziehen.

## **Impuls 1: Positive und negative Gefühle**

*Nehmen Sie sich zehn Minuten Zeit und sorgen Sie dafür, ungestört zu sein. Legen Sie Logbuch und Stift bereit. Nun vergegenwärtigen Sie sich eine ganz normale Woche und schätzen Sie spontan ein, wie das Verhältnis von positiven zu negativen Gefühlen an den einzelnen Wochentagen in etwa aussieht.*

- *Was überwiegt?*
- *Wie verhalten sich positive zu negativen Gefühlen in Ihrem Alltag? 3:1, 2:1, 1:1?*
- *Überwiegen die negativen Gefühle?*
- *Gibt es Unterschiede zwischen den einzelnen Wochentagen? Und wenn ja, woran macht sich das fest? Welche Gründe könnte es dafür geben?*

*Halten Sie Ihre Gedanken dazu schriftlich fest. So können Sie sich Zusammenhänge deutlicher machen und erkennen, wo und wie häufig welche Gefühle auftauchen.*

*Sind Sie zufrieden mit Ihrer Bilanz – oder würden Sie gerne das Verhältnis positiv zu negativ verändern? Wenn ja, schreiben Sie gleich drei Ideen dazu auf!*

Positive Gefühle sind flüchtig – wie im Grunde alle Gefühle, was man erkennt, wenn man kleinen Kindern beim Spielen zusieht. Sie »konservieren« ihre Gefühle nicht, weder positive noch negative. In der einen Minute weinen sie, weil sie Schmerz spüren, wenig später lachen sie wieder, weil sie sich getröstet fühlen.

Im Gegensatz dazu neigen wir als Erwachsene dazu, aus der Erinnerung heraus öfter negative Gefühle aufzurufen und manchmal auch in ihnen »stecken zu bleiben«, indem wir die mit ihnen verbundenen Situationen erneut Revue passieren lassen. Positive Gefühle hingegen scheinen oft viel rascher wieder abzu-  
ebben als negative. Sich über eine freundliche Geste zu freuen, geht für die meisten schneller wieder vorbei als sich über eine Grobheit zu ärgern.

Nach Ausschlägen ins Positive oder Negative kehren wir zu unserer gewohnten Stimmungslage zurück, der Melange an Gefühlen, die wir für gewöhnlich im Alltag erleben, dann, wenn nichts Besonderes anliegt. Je nachdem, wie wir aufgewachsen sind und welche Erfahrungen wir gemacht haben, ist unser gewohnter Gefühlsmix und der Umgang damit eher selbststärkend oder selbstschwächend. Eltern, Verwandte, Geschwister, Freunde und andere Bezugspersonen haben uns vermittelt, wie wir mit unseren Emotionen umgehen »dürfen«, wie es in unserer Umgebung üblich ist – und was an Reaktionsmustern zu unterlassen ist.

Je nachdem, mit wem wir wie in unserer Kindheit Kontakt hatten, lernten wir unterschiedliche Strategien im Umgang mit unseren Gefühlen. Gleichzeitig erfuhren wir auch durch Beobachtung, wie Eltern, Geschwister und andere Familienmitglieder mit Gefühlen umgingen. Ob der Vater jedes Mal »auf stur« schaltete, wenn etwas nicht nach seinen Vorstellungen lief, ob die Mutter häufig und auch bei Kleinigkeiten zu schimpfen begann oder ob die große Schwester bei Schwierigkeiten schnell aufgab und sich als klein und hilflos hinstellte, damit andere das Problem für sie lösten: Wir lernten, welche Gefühle man uns zugestand und welche Wirkung man damit beim anderen erzielte, welche Gefühle willkommen waren und gefördert, welche hingegen nur widerwillig geduldet wurden und welche Gefühle gar nicht gezeigt



Sigrid Engelbrecht

### **Entfalte, was in dir steckt**

Verborgene Fähigkeiten entdecken und persönliche Stärken entwickeln – Ein Praxisbuch

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 224 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-424-20103-1

Ariston

Erscheinungstermin: September 2014

### Der Wegweiser zum eigenen Potenzial

Was macht uns stark? Woher gewinnen wir die Kraft und Zuversicht, um Probleme zu meistern und Prüfungen zu bestehen? Wie finden wir zu einem erfüllten Leben?

Persönlichkeitsentwicklung und Motivation stehen im Zentrum von Sigrid Engelbrechts Arbeit als Coach und Beraterin. Schritt für Schritt lüftet sie jetzt das Geheimnis der positiven Gefühle, die unsere verborgenen Kräfte und Talente erblühen lassen. Damit das gelingt, bietet sie eine Vielzahl praktischer Übungen an: Übungen zum bewussten Erleben, zum Loslassen, zur Veränderung negativer Denkgewohnheiten, zur Entdeckung der eigenen Stärken und der persönlichen Prioritäten, zum Erkennen unserer Wünsche und Sehnsüchte. Das perfekte Praxisbuch für alle, die sich selbst kennenlernen und mehr aus sich und ihrem Leben machen möchten.

 [Der Titel im Katalog](#)