



Coaching-Expertin
Elke Nürnberger
exklusiv in **HÖRZU**

Formel für gute Laune

So gewinnen Sie mit dem **HERBST** Schritt für Schritt Optimismus und Zuversicht

HALTUNG Optimismus ist eine Frage der inneren Einstellung, nicht der äußeren Umstände. Ob das Glas halb voll oder halb leer ist, hängt nur von Ihnen ab! Entscheiden Sie sich tagtäglich ganz bewusst für eine **positive Sichtweise**.

ERFOLGE Haken Sie etwas Positives nicht einfach ab, halten Sie es lieber in einem „Erfolgstagebuch“ fest. Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf, die **gut gelaufen** sind – auch Kleinigkeiten.

RÜCKSCHAU Rufen Sie sich zum Beispiel anhand alter Fotos **schöne Erlebnisse** in Erinnerung. Vergegenwärtigen Sie sich, wie Sie Krisen gemeistert haben und wie mancher Misserfolg wieder zu Positivem geführt hat.

BEDÜRFNISSE Was ist Ihnen wichtig, was brauchen Sie zum Glück? Meiden Sie Vergleiche mit anderen, schauen Sie auf sich selbst. Nur Ihre **ureigensten Ziele** können Ihnen Schwung und Motivation geben.

SELBSTDARSTELLUNG Schärfen Sie den Blick für Ihre **positiven Seiten**, und bringen Sie diese zur Geltung! Sprechen Sie über Gelungenes, vermeiden Sie Jammern. Das bringt positive Resonanz, gibt Ihnen Kraft und Selbstvertrauen.

TALENTE Führen Sie sich Ihre Stärken vor Augen: Erstellen Sie eine genaue **Liste Ihrer Fähigkeiten**, und schreiben Sie auf, welche Eigenschaften Sie liebenswert machen. Holen Sie diese Liste hervor, sobald Pessimismus droht.

Die H

Die dunklen Monate trüben die Stimmung? Das muss nicht sein! So nutzen Sie die Zeit für geselliges **BEISAMMENSEIN & BESINNUNG**

BESCHWINGT
Optimisten genießen die Vorzüge jeder Jahreszeit

Das Farbenspiel der Bäume, die klare Luft, das sanfter werdende Sonnenlicht: Jetzt setzt die Natur besondere Akzente, stimmt Körper und Seele auf das Ende des Jahres ein. Die Tage werden kürzer, die Temperaturen fallen. Manche stimmt das melancholisch, einige sogar traurig. Man kann das alles aber auch positiv sehen: Wir gewinnen Zeit, zur Ruhe zu kommen, können endlich innere Einkehr halten. Der helle Schein des Kerzenlichts, ein prasselndes Kaminfeuer, ein wohlig warmes Entspannungsbad – jetzt ist die Zeit, es sich zu Hause gemütlich zu machen. Wie die Natur schaltet auch unser Organismus in den Ruhe-

modus, fährt den Stoffwechsel zurück. Das muss nicht immer Energieverlust und Müdigkeit bedeuten. Auch die dunkle Jahreszeit kann uns beschwingen mit ihren besonderen Reizen. Und jeder hat die Möglichkeit, ihre Vorzüge für sich zu nutzen.

PFLANZEN FÜR DIE SEELE

Wer beim morgendlichen Spaziergang Wind und Wetter trotzt, wer an sonnigen Tagen versucht, bewusst ganz viele Strahlen einzufangen, der heizt den körpereigenen Stoffwechsel besonders gut an – und damit auch

Leilkraft des Herbstes



die Produktion des Glückshormons Serotonin. Sensible Seelen, die sich leicht in düstere Gedanken verstricken, können den Stimmungsschwankungen auch ganz natürlich mit Pflanzenkraft begegnen. Tees aus Johanniskraut etwa helfen nach wenigen Wochen regelmäßiger Anwendung zur sanften Stimmungsaufhellung. Eine ähnlich beruhigende Wirkung hat Lavendel. Seine Wirkstoffe sorgen dafür, dass die Reizverarbeitung

im Nervensystem in die Balance kommt. Ein spezielles Lavendelöl, das Silexan, hat sogar angstlösende Effekte und verbessert damit die Schlafqualität („Lasea“, Apotheke). In einer klinischen Studie der Universität Gießen erwies sich der Pflanzenstoff als ebenso wirksam wie ein oft verschriebenes synthetisches Arzneimittel in niedriger Dosierung.

ZEIT FÜR INNERE EINKEHR

Die besten Stimmungsaufheller sind allerdings Menschen, die wir lieben. Jetzt haben wir die Chance, den Kontakt mit ihnen zu pflegen und zu intensivieren, denn der Herbst mit seinen langen, dunklen Abenden bie- ▶

Wobenzym® plus



Gelenkbeschwerden – warum immer gleich Schmerzmittel?

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen greifen viele schnell zu Schmerzmitteln, anstatt die Ursache der Schmerzen zu bekämpfen: die Entzündung. Hier spielen Enzyme eine wichtige Rolle.

Enzyme – Selbstheilungskräfte des Körpers

Enzyme sind an fast allen körpereigenen Reaktionen beteiligt. Der Wobenzym®-Forschung ist es mit Wobenzym® plus gelungen, eine hochaktive Enzymkombination zu entwickeln, die bei entzündungsbedingten Muskel- und Gelenkschmerzen gezielt an den betroffenen Stellen wirkt – und dazu besser verträglich ist als die klassischen Schmerzmittel. Damit ist Wobenzym® plus die konsequente Weiterentwicklung des bewährten Wobenzym® N.

Wobenzym® plus – hilft bei entzündungsbedingten Muskel- und Gelenkschmerzen*

- Stoppt Entzündungen
- Wirkt abschwellend
- Und reduziert somit den Schmerz



Wobenzym® plus – das Wobenzym® mit der höchsten Wirkstärke

Das Besondere an Wobenzym® plus ist die hochaktive Kombination tierischer und pflanzlicher Enzyme. So erreicht Wobenzym® plus eine noch stärkere Enzym-Kraft als Wobenzym® P auf pflanzlicher Basis.

* als Folge von Verletzungen und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierten Arthrosen)

Wobenzym® plus ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel (Antiphlogistikum). Anwendungsgebiete: Schwellungen und Entzündungen als Folge von Verletzungen, Venenentzündungen (Thrombophlebitis) und verschleißbedingten Gelenkentzündungen (aktivierte Arthrosen). **Wobenzym® P ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel. Anwendungsgebiete:** Zur unterstützenden Behandlung von Venenentzündungen und stumpfen Verletzungen mit Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand 05/2011

MUCOS Pharma GmbH & Co. KG
D-13509 Berlin www.mucos.de

Ungefähr
7 Jahre
länger leben Optimisten im Vergleich zu Pessimisten



HERBSTGLÜCK
Ein Familienspaziergang im Wald bringt gute Laune

tet viele Gelegenheiten für Gemeinschaft, Geselligkeit und Geborgenheit. Ebenso wichtig für ein positives Lebensgefühl ist ein positives Bild von sich selbst. Und waren die dunklen Monate nicht immer schon die Zeit für tiefe Gedanken? „Jetzt ist der ideale Moment für eine persönliche Bilanz des Jahres“, sagt Coaching-Expertin Elke Nürnberger (www.laroca.de). „Wichtig ist dabei ein positiver Blick, der das Gute würdigt und Zuversicht schenkt.“ Leicht gesagt – aber für Menschen, die zum Pessimismus neigen, nicht so einfach. Nürnberger ermutigt: „Optimismus kann man lernen!“ Die Tendenz zum

Schwarzsehen sei nicht angeboren, sondern eine Folge persönlicher Erfahrungen – also erlernt. Da das Gehirn aber lebenslang lernfähig bleibt, kann man Schritt für Schritt eine positivere Sicht auf die Dinge trainieren.

NEUE DENKMUSTER ÜBEN

Das lohnt sich: Optimisten leiden seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sind weniger anfällig für Demenz oder Depression, verfügen über eine bessere Immunabwehr, sind kreativer, erfolgreicher und beliebter als Pessimisten. Vor allem sind sie glücklicher mit sich und ihrem Leben – egal ob arm oder

TEST *Wie zuversichtlich sind Sie?*



Ist das Glas halb voll oder halb leer? Dieser Test zeigt Ihre **INNERE HALTUNG**. Entworfen hat ihn Coaching-Expertin Elke Nürnberger, Autorin des Buchs „Optimistisch denken“*

	selten/nie	manchmal	meistens/oft
1 Die Meinung anderer hat starke Auswirkung auf mich	<input type="checkbox"/> 5 Punkte	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt
2 Wenn etwas schief laufen kann, dann tut es das bei mir	<input type="checkbox"/> 5 Punkte	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt
3 Wenn ich etwas plane, rechne ich damit, dass es klappt	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 5 Punkte
4 Die meisten Dinge entwickeln sich nach meinen Vorstellungen	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 5 Punkte
5 Ich mache mir schnell Sorgen	<input type="checkbox"/> 5 Punkte	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt
6 Ich denke, alle Menschen machen Fehler	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 5 Punkte
7 Ich denke, andere haben mehr Glück als ich	<input type="checkbox"/> 5 Punkte	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 1 Punkt
8 Ich bin stolz auf das, was ich geschafft habe	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 5 Punkte
9 Wenn ich mir etwas vorgenommen habe, ziehe ich es durch	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 5 Punkte
10 Ich kann mich leicht entspannen und zur Ruhe kommen	<input type="checkbox"/> 1 Punkt	<input type="checkbox"/> 3 Punkte	<input type="checkbox"/> 5 Punkte

* Haufe Verlag, 128 Seiten, 6,90 Euro



reich, Single oder liiert, vom Pech verfolgt oder vom Glück verwöhnt. „Optimismus ist keine Frage der äußeren Umstände, sondern der persönlichen Sichtweise“, sagt Nürnberger. Und an genau dieser kann jeder Einzelne arbeiten. Vorausgesetzt, er wird sich seiner negativen Denkmuster bewusst (siehe Test unten) und ersetzt sie durch positive oder zumindest neutrale. „Das erfordert gerade am Anfang viel Übung und Disziplin, weil man diese Muster verinnerlicht hat“, weiß die Expertin. Sie empfiehlt, allabendlich eine kurze Bilanz des Tages zu ziehen und schriftlich mindestens drei Dinge zu notieren, die positiv waren: „Das verändert den Blickwinkel.“

EIGENE ERFOLGE ERKENNEN

Negative Situationen gehören auf den Prüfstand: Gibt es nicht auch gute Anteile oder positive Deutungsmöglichkeiten? „Pessimisten neigen zu Schwarz-Weiß-Malerei und Generalisierung“, so Nürnberger. Das drückt sich oft auch sprachlich aus: Mit „nie“, „alles“ oder „immer“ verdammen sie die Dinge in Bausch und Bogen. Besser sind Abstufungen wie „mitunter“ oder „manches“. Kleine Details, die für einen großen Unterschied im Denken sorgen. Wichtigster Schlüssel zu mehr Optimismus ist auch Selbstwirksamkeit: die Überzeugung, mit eigenen Kompetenzen und Taten seine Umwelt mitzugestalten. Auch dies ist eine



ZEIT DER EINKEHR

Bei Kerzenschein Ruhe finden, Bilanz ziehen, neue Ziele definieren – im Herbst finden wir dafür Muße

Frage der eigenen Bewertung. „Optimisten führen Erfolge auf ihre Fähigkeiten zurück, ein Scheitern eher auf äußere Umstände“, erläutert Nürnberger. Pessimisten erklären Erfolg dagegen mit Glück und Misserfolg mit persönlichem Unvermögen. Damit schwächen sie sich selbst. Zum Optimismustraining gehört daher ein liebevollerer Blick auf sich. Wer dranbleibt und täglich „übt“, wird sehen, dass schon kleine Veränderungen große Wirkung haben.

G. FRANCKEN

DO 10.11.

HR 21.45 UHR

EINFACH GESUND! Aktuelle Themen rund um den Körper, Tipps und Therapien. Mit Anne Brüning

Auswertung:

10 BIS 23 PUNKTE
Ihre optimistische Haltung ist schwach ausgeprägt

„Bei anderen klappt's – bei mir geht's schief.“ Vielleicht haben Sie diese Lebensregel aus schlechten Erfahrungen abgeleitet. Doch stimmt sie noch? Könnte sie nicht heißen: „Ich gebe mein Bestes und lasse mich überraschen.“? Bleiben Sie nicht passiv, weil Sie an ein Scheitern glauben. Erfolg entsteht erst durch Aktivität. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeiten – dann haben Sie auch die Chance, Ihre Vorhaben erfolgreich umzusetzen.

TIPP: Versuchen Sie, weniger das Negative in allem zu sehen. Nehmen Sie stattdessen das Positive Ihres Lebens wahr. Sie werden staunen, was tatsächlich alles glückt!

24 BIS 36 PUNKTE
Sie verfügen über eine realistische Sichtweise

„Nicht lange zaudern – prüfen und anpacken!“, ist Ihre Devise. Sie wissen, was Sie können, und haben ein gutes Selbstvertrauen, das Sie Herausforderungen mutig angehen lässt. Sie rennen nicht unbedacht drauflos, sondern haben einen konkreten Plan und wissen, was Sie tun. Ob Rückschlag oder Volltreffer – Sie kommen mit beidem klar. Ihr Realitäts-sinn schützt Sie vor Gefahren und ungesunden Risiken.

TIPP: Bedenken Sie dennoch, dass sich nicht alles planen lässt. Glauben Sie auch dann an einen positiven Ausgang, wenn Sie vom Plan abweichen müssen. Denn: Manches geht leichter als gedacht!

37 BIS 50 PUNKTE
Ihre optimistische Haltung ist stark ausgeprägt

„Komme, was da wolle – ich werde die Sache schon schaukeln!“, lautet Ihr Lebensmotto. Sie marschieren locker drauflos, und oft gibt der Erfolg Ihnen recht. Sie sind fest davon überzeugt, dass die Dinge schon gut gehen. Und wenn Sie scheitern, finden Sie meist jemanden, der Ihnen aus der Patsche hilft. Was Ihnen beweist: Sie sind ein Glückskind!

TIPP: Wägen Sie trotzdem wichtige Dinge in Ruhe und mit Sorgfalt ab, um sich vor planbaren Risiken zu schützen. Verlassen Sie sich in erster Linie auf Ihre Fähigkeiten und nicht nur aufs Glück.



Stark gegen Nagelpilz



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Ciclopoli

Patentierter Nagellack mit zuverlässigem Wirkstoff

- + einfach und bequem anzuwenden
- + kein Feilen, kein Nagellackentferner
- + dringt rasch in den Nagel ein
- + beschleunigt das Nagelwachstum
- + praktisch unsichtbar

www.nagelpilz-weg.de

Ciclopoli® gegen Nagelpilz Wirkstoff: 8% Ciclopirox. Anwendungsgebiete: Pilzkrankungen der Nägel, die durch Fadenpilze (Dermatophyten) und/oder andere Pilze, die mit Ciclopirox behandelt werden können, verursacht wurden. Warnhinweis: Enthält Cetylstearylalkohol, örtlich begrenzte Hautreizungen (z.B. Kontaktdermatitis) möglich. Apothekenpflichtig. Stand: Juli 2011. Taurus Pharma GmbH, Benzstr. 11, D-61352 Bad Homburg Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.