

**Susan David**

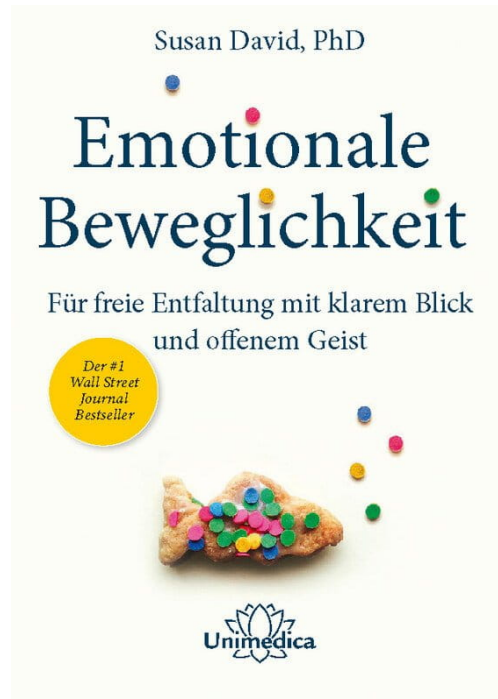
## **Emotionale Beweglichkeit**

Leseprobe

[Emotionale Beweglichkeit](#)

von [Susan David](#)

Herausgeber: Unimedita



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

## » INHALT

---

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 1. VON STARRHEIT ZU BEWEGLICHKEIT          | 1   |
| Starr oder beweglich?                      | 10  |
| Präsent sein                               | 13  |
| Heraustreten                               | 14  |
| Für die eigenen Werte einstehen            | 14  |
| Weiterziehen                               | 15  |
| 2. GEFANGEN                                | 19  |
| Langsam und schnell denken                 | 34  |
| Die vier häufigsten Fallen                 | 42  |
| 3. DER VERSUCH, SICH ZU BEFREIEN           | 49  |
| In der Angstspirale                        | 56  |
| In der Glückchkeitsfalle                   | 62  |
| 4. PRÄSENT SEIN                            | 75  |
| Selbstmitgefühl                            | 80  |
| Ihr innerer Kritiker                       | 92  |
| Aus vollem Willen                          | 94  |
| Was funkt?                                 | 100 |
| 5. HERAUSTRETEN                            | 105 |
| Das geheime Leben der Dinge, die Sie sehen | 110 |
| Den Raum dazwischen erschaffen             | 121 |
| Loslassen                                  | 128 |
| 6. FÜR DIE EIGENEN WERTE EINSTEHEN         | 135 |
| Wie stelle ich mir mein Leben vor?         | 141 |
| Die eigenen Werte erkennen                 | 144 |
| Der Whistleblower                          | 148 |
| Für die eigenen Werte einstehen            | 152 |
| Widersprüchliche Ziele                     | 154 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7. WEITERZIEHEN: DAS PRINZIP DER WINZIGEN VERÄNDERUNGEN                               | 161 |
| Eine neue Perspektive: Die Veränderung unserer Denkweise                              | 166 |
| Moralischer Zeigefinger oder bereitwilliges Herz: Wie wir unsere Motivation verändern | 175 |
| Langfristige Erfolge: Wie wir unsere Gewohnheiten verändern                           | 183 |
| 8. WEITERZIEHEN: DAS WIPPENPRINZIP                                                    | 195 |
| Der Fluch der Bequemlichkeit                                                          | 199 |
| Die Kohärenz schlechter Entscheidungen                                                | 203 |
| Die Herausforderung annehmen                                                          | 208 |
| Gefordert bleiben                                                                     | 212 |
| Das Plateau verlassen                                                                 | 217 |
| Zäh sein oder aufgeben?                                                               | 219 |
| 9. EMOTIONALE BEWEGLICHKEIT BEI DER ARBEIT                                            | 227 |
| Autopilot-Verhalten bei der Arbeit                                                    | 230 |
| Persönliche Stolperfallen                                                             | 233 |
| Stolperfallen beim Umgang mit Gruppen                                                 | 237 |
| Gruppenversagen                                                                       | 240 |
| Bei der Arbeit präsent sein                                                           | 244 |
| Der Sinn der Arbeit                                                                   | 248 |
| Emotionsarbeit                                                                        | 250 |
| Den eigenen Job optimieren                                                            | 253 |
| 10. EMOTIONAL BEWEGLICHE KINDER GROSSZIEHEN                                           | 259 |
| Den Sprung wagen                                                                      | 262 |
| Mit gutem Beispiel vorangehen                                                         | 266 |
| Einander sehen und wahrnehmen                                                         | 269 |
| Wie, nicht Was denken                                                                 | 272 |
| Empathische Kinder großziehen                                                         | 276 |
| Emotionales Coaching                                                                  | 280 |
| Das ist alles                                                                         | 283 |
| 11. FAZIT: ECHT WERDEN                                                                | 285 |
| Danksagung                                                                            | 289 |
| Referenzen                                                                            | 294 |
| Index                                                                                 | 314 |
| Über die Autorin                                                                      | 323 |

# VON STARRHEIT ZU BEWEGLICHKEIT

Vor etlichen Jahren, zu Zeiten von „*Downton Abbey*“, also etwa um die vorletzte Jahrhundertwende, stand ein angesehener Kapitän auf der Kommandobrücke eines britischen Kriegsschiffes und betrachtete den Sonnenuntergang über dem Meer. Die Geschichte besagt, dass der Kapitän sich anschickte, zum Abendessen nach unten zu gehen, als der Ausguck plötzlich vom Krähenrost herunterrief: „Licht, Sir! Zwei Meilen voraus!“

Der Kapitän drehte sich wieder zum Steuer um.

„Beweglich oder fest?“, fragte er, da dies noch die Zeit vor der Erfindung des Radars war.

„Fest, Käpt’n.“

„Dann melden Sie diesem Schiff Folgendes“, befahl der Kapitän schroff. „Sie sind auf Kollisionskurs. Ändern Sie Ihren Kurs um 20 Grad!“

Die Antwort der Lichtquelle traf nur wenige Momente später ein: „Rate dazu, dass *Sie Ihren* Kurs um 20 Grad ändern.“

Der Kapitän war empört. Nicht nur, dass seine Autorität in Frage gestellt wurde – dies geschah auch noch vor einem Matrosen niederen Ranges!

„Schicken Sie noch eine Nachricht!“, knurrte er. „Wir sind die HMS *Defiant*, ein 35.000 Tonnen schweres Dreadnought-Großkampfschiff. Ändern Sie Ihren Kurs um 20 Grad!“

„Hervorragend, Sir“, kam prompt die Antwort. „Ich bin Obermatrose O'Reilly. Ändern Sie *Ihren* Kurs unverzüglich.“

Vor Weißglut völlig rot im Gesicht schrie der Kapitän: „Wir sind das Flaggschiff von Admiral Sir William Atkinson-Willes! ÄNDERN SIE IHREN KURS UM 20 GRAD!“

Nach einem Moment der Stille antwortete Obermatrose O'Reilly: „Wir sind ein Leuchtturm, Sir.“

Im Laufe unseres Lebens wissen wir Menschen nur selten, welchen Kurs wir nehmen sollen oder was genau noch vor uns liegt. Es gibt keine Leuchttürme, die uns vor stürmischen Beziehungen retten. Wir haben weder Ausguck noch Radarsystem, die uns dabei helfen, versteckte Gefahren aufzuspüren, die unsere Karrierepläne beerdigen könnten. Stattdessen haben wir unsere Emotionen – Gefühle wie Angst, Beunruhigung, Freude und Begeisterung –; ein neurochemisches System, das entstanden ist, um uns beim Navigieren durch die komplexen Stromschnellen unseres Lebens zu helfen.

Gefühle – von blinder Wut bis hin zu blinder Liebe – sind die unmittelbaren physischen Antworten unseres Körpers auf wichtige Signale der Außenwelt. Wenn unsere Sinne Informationen aufnehmen – Anzeichen von Gefahr, von romantischem Interesse, Signale, dass wir von unseren Mitmenschen akzeptiert oder ausgeschlossen werden – passen wir uns körperlich an diese eingehenden Botschaften an. Unser Herz schlägt schneller oder langsamer, unsere Muskeln spannen sich an oder lockern sich, unser geistiger Fokus richtet sich völlig auf die Gefahr oder entspannt sich in der Wärme vertrauter Gesellschaft.

Diese physischen, „verkörperlichten“ Antworten sorgen dafür, dass unser innerer Zustand und unser nach außen gerichtetes Verhalten mit

der aktuell vorgefundenen Situation im Einklang stehen. Sie helfen uns nicht nur dabei zu überleben, sondern auch dabei, erfolgreich zu sein und voranzukommen. Genau wie im Fall von Matrose O'Reillys Leuchtturm ist unser natürliches Leitsystem, das sich über Millionen Jahre hinweg durch ständige evolutionäre Versuche und Irrtümer weiterentwickelt hat, für uns gerade dann umso hilfreicher, je weniger wir versuchen, es zu bekämpfen.

Doch das ist nicht immer einfach, da unsere Gefühle nicht durchgehend verlässlich sind. In einigen Situationen helfen sie uns dabei, Heucheleien und falsche Posen zu durchschauen. Wie eine Art innerer Radar erstellen sie uns das genaueste und aufschlussreichste Bild dessen, was gerade wirklich geschieht. Wer von uns kennt nicht dieses Bauchgefühl, das uns warnend zuflüstert: „Dieser Typ lügt“ oder „Irgendetwas bedrückt meine Freundin, auch wenn sie behauptet, dass es ihr gut geht“?

Doch in anderen Situationen können unsere Gefühle unschöne alte Geschichten wieder aufwärmen. Dann wird unsere Wahrnehmung dessen, was in einem bestimmten Moment passiert, durch sich plötzlich zu Wort meldende Wunden aus der Vergangenheit in die Irre geführt. Solche starken Empfindungen können die völlige Kontrolle über uns übernehmen, unser Urteilsvermögen trüben und uns direkt auf die Klippen zusegeln lassen. In so einer Situation kann es passieren, dass Sie „ausflippen“ und Ihrem dreisten Gegenüber möglicherweise sogar Ihren Drink ins Gesicht kippen.

Natürlich lassen sich die meisten Erwachsenen nur sehr selten von ihren Gefühlen übermannen und zu unangemessenen öffentlichen Zurschaustellungen hinreißen, für die sie sich noch Jahre später schämen. Es ist weitaus wahrscheinlicher, dass sie sich auf wesentlich weniger dramatische, aber dafür umso heimtückischere Weise selbst ein Bein stellen. Viele Menschen überlassen das Ruder die meiste Zeit ihrem emotionalen Autopiloten, wenn sie auf be-

## DIE VIER HÄUFIGSTEN FALLEN

### FALLE NUMMER 1: DEN GEDANKEN DIE SCHULD GEBEN

„Ich dachte, ich würde mich lächerlich machen, also habe ich mich bei der Party nicht zu den anderen gesellt.“

„Ich dachte, sie sei nicht interessiert, also habe ich sie nicht weiter über das Projekt informiert.“

„Ich dachte, er würde wieder mit dem Thema Geld anfangen, also habe ich das Zimmer verlassen.“

„Ich dachte, es würde sich blöd anhören, also habe ich es nicht gesagt.“

„Ich dachte, sie würde sich zuerst melden, also habe ich sie nicht angerufen.“

Bei jedem dieser Beispiele machen die Sprechenden ihre Gedanken für ihr Handeln oder Nichthandeln verantwortlich. Wenn wir damit anfangen, unseren Gedanken die Schuld zu geben, gibt es Frankls Konzept zufolge nicht genug Raum zwischen Reiz und Reaktion, um eine richtige Wahl zu treffen. Isolierte Gedanken sind nicht für ein bestimmtes Verhalten verantwortlich. Alte Geschichten ebenso wenig. Wir bestimmen unser Verhalten.

### FALLE NUMMER 2: MONKEY MIND

Der „Monkey Mind“ ist ein Begriff aus der Meditation. Er steht für das unaufhörliche innere Geplapper, bei dem unsere Gedanken von einem Thema zum anderen springen – so wie Affen, die sich von Baum zu Baum schwingen. Vielleicht streiten Sie sich mit Ihrer besseren Hälfte (wobei es genauso gut Ihre Mutter oder Ihr Vater, Ihr Kind, Ihre Freundin oder ein Kollege sein könnte), und er stürmt

aus dem Haus. Sie sind auf dem Weg zur Arbeit und sitzen in der S-Bahn. Dabei drehen sich Ihre Gedanken immer schneller im Kreis: „Heute Abend werde ich ihm klipp und klar sagen, wie sehr es mich ärgert, wenn er meine Eltern kritisiert.“ Während Sie das spätere Treffen mit Ihrem Mann planen, verwandelt sich dieser vorwegnehmende Gedanke in ein geistig durchgespieltes Gespräch. Vielleicht lässt er ja noch einen weiteren hässlichen Kommentar über Ihre Eltern vom Stapel. Also kontern Sie mit einer Bemerkung über seinen Bruder, diesen Versager. Sie malen sich aus, was er daraufhin sagen wird, und planen, was Sie darauf kontern werden. Wenn Sie irgendwann bei Ihrer Arbeit ankommen, sind Sie bereits völlig fertig von dem heftigen Streit, den Sie gerade hatten – in Ihrem Kopf.

Wenn unsere Gedanken wild umherspringen, fangen wir schnell an, alles zu „fürchterlisieren“ – sprich uns den schlimmstmöglichen Fall vorzustellen oder ein kleines Problem zu einem sehr großen aufzublasen. Das kostet uns Unmengen Energie und ist die reinste Zeitverschwendung. Mehr noch: Während wir diese fiktiven Dramen in unserem Kopf endlos weiterspinnen, verpassen wir es, im Moment zu leben. Wir bemerken weder die Blumen im Park noch die interessanten Gesichter in der Bahn. Und wir geben unserem Gehirn nicht den neutralen Raum, den es braucht, um zu kreativen Lösungen zu finden – vielleicht sogar die Lösung für die Sache, deretwegen Sie sich ganz zu Anfang in die Haare geraten sind.

Unser „Monkey Mind“ ist besessen – vom Druck der sich hervordrängenden Vergangenheit („Ich kann ihm das einfach nicht verzeihen.“) und der Sogkraft der Zukunft („Ich kann es kaum erwarten, zu kündigen und meiner Vorgesetzten ordentlich die Meinung zu geigen.“). Außerdem ist er oft von einer herrischen und vorurteilsbeladenen inneren Sprache geprägt, die Worte wie „muss“, „darf nicht“ oder „sollte“ enthält („Ich muss abnehmen“, „Ich darf es nicht vermasseln“, „Ich sollte solche Gefühle nicht haben“). Unser

Käsegeschäft völlig stressfrei ist, oder dass es ein Leichtes wäre, mit einer ganzen Reihe begüterter Auswanderungswilliger um das perfekte kleine Landhaus zu konkurrieren. Und trotzdem nehmen Sie für Ihr Ziel diese Art von Stress vielleicht gern in Kauf.)

## DER SINN DER ARBEIT

Nur eine kurze Zugfahrt südlich von Wien liegt Marienthal, ein hübsches kleines Städtchen mit gepflegten Straßen, das von reizenden grünen Hügeln umgeben ist. Im Jahr 1830 wurde dort eine Baumwollspinnerei errichtet, die für die darauffolgenden 100 Jahre der Hauptarbeitgeber der gesamten Region war. Während der Weltwirtschaftskrise in den 1930er Jahren ging das Unternehmen bankrott, und etwa drei Viertel der gesamten Arbeiterschaft des Städtchens verlor ihre Arbeit.

Kurz bevor die Fabrik schließen musste, hatte die österreichische Regierung eine obligatorische Arbeitslosenversicherung für alle Bürgerinnen und Bürger eingeführt. Diese Versicherung konnte einen beträchtlichen Teil der verlorenen Löhne der Marienthaler ersetzen. Doch sie hatte einen Haken: Um Unterstützung zu erhalten, durften die entlassenen Arbeiter keine andere Form der bezahlten Arbeit annehmen. Sogar informelle Arbeit war verboten. Berichte aus dieser Zeit beschreiben, wie einer der Stadtbewohner seine Arbeitslosenunterstützung verlor, weil er auf der Straße für Kleingeld Harmonika spielte.

Von 1930 bis 1933 beobachteten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Graz eine auffällige Veränderung bei den Stadtbewohnern. Mit der Zeit wurde die gesamte Stadt lethargisch. Wer viel lief, hörte auf zu laufen. Wer wanderte, hörte auf zu wandern. Schlafen wurde zur Hauptaktivität. Die Männer hörten auf, Armbanduhren zu tragen, weil die Zeit nicht länger von Bedeutung war, und die Frauen beschwerten sich, dass ihre Männer immer

zu spät zum Abendessen nach Hause kamen, obwohl es nicht wirklich einen Ort gab, zu dem sie hätten gehen können.

Die Stadtbewohnerinnen und -bewohner verbrachten ihre neu gewonnene Zeit nicht einmal mit Lesen, Malen oder anderen künstlerischen oder intellektuellen Ablenkungen. Stattdessen verzeichnete die örtliche Bibliothek im Verlauf der drei Studienjahre bei den durchschnittlich ausgeliehenen Büchern einen Rückgang um 50 Prozent. Nicht arbeiten zu können, schien die Marienthalerinnen und Marienthaler so zu demotivieren, dass sie sich für *gar nichts* mehr interessierten.

Wie wir bereits besprochen haben, ist Arbeit für uns viel mehr als nur der tägliche Broterwerb. Sie kann uns eine Identität geben und Sinn stiften. Außerdem bildet sie den Rahmen, um den wir all unsere anderen Aktivitäten und Interessen organisieren. Arbeit ist auch für unsere geistige und psychische Gesundheit von enormer Bedeutung. So besteht für Rentnerinnen und Rentner beispielsweise das Risiko eines beschleunigten Abbaus ihrer kognitiven Fähigkeiten, wenn sie ihre frühere Arbeit nicht mit neuen, anregenden Aktivitäten ersetzen.

Natürlich erwarten die Leute, dass ihre Arbeit bezahlt wird. Doch auch meine eigenen Forschungen haben gezeigt, dass die Bezahlung bei weitem nicht der einzige Aspekt der Arbeit ist, der für Zufriedenheit und weiteren Ansporn sorgt. Bei einer aktuellen Studie für Ernst & Young, einem global agierenden Großunternehmen für professionelle Dienstleistungen, untersuchte ich die von mir so genannten „Hot Spots“ – Unternehmensbereiche, in denen die Angestellten außergewöhnlich engagiert waren und das Gefühl hatten, bei ihrer Arbeit zu ihrer jeweiligen Bestform auflaufen zu können. Diese Hot Spots waren natürlich auch in Sachen Verdienst und Ansehen außergewöhnlich. Doch das dort gezeigte Engagement wurde nicht maßgeblich von diesen Faktoren bestimmt. Stattdessen war es die Einsatzbereitschaft der Angestellten, die die *Vorarbeit* für diese außergewöhnlichen Ergebnisse leistete. Wir waren neugierig. Was war für die große Einsatzbereitschaft bei diesen Hot Spots verantwortlich, die die Angestellten und

dadurch auch ihre Unternehmen so außergewöhnlich erfolgreich sein ließ? Bei meiner Untersuchung fiel mir auf, dass nur 4 Prozent der Befragten ihre Bezahlung als Motivation angaben. Als stärkere Motivationsfaktoren nannten die meisten stattdessen den großen Zusammenhalt im Team, die Herausforderungen bei der Arbeit und das Gefühl, wirklich als eigene Persönlichkeit anerkannt und in ihrer Rolle bestärkt zu werden.

## EMOTIONSARBEIT

Ich arbeite schon, seit ich 14 Jahre alt bin. Mein erster „richtiger“ Job nach dem College bestand jedoch in der Arbeit als technische Redakteurin bei einer Ausbildungseinrichtung in Neuseeland. Bis dahin hatte ich mir nicht viel Gedanken darüber gemacht, was ich eigentlich mit meinem Leben anfangen wollte. Schnell merkte ich, dass die Arbeit als technische Redakteurin auf jeden Fall nicht dazu gehörte. Ich hasste meinen Job aus tiefster Seele. An jedem Arbeitstag ging ich mit einer anderen jungen Frau, die ebenfalls dort arbeitete, Mittag essen. Dabei regten wir uns über unsere Kolleginnen und Kollegen, über unsere Aufgaben, über die Chefin und alles Mögliche auf. Danach kehrten wir ins Büro zurück und taten so, als ob alles in bester Ordnung wäre.

Das Lästern mit meiner Kollegin während unserer Mittagspausen und meine Rückkehr ins Büro, wo ich mich nett und freundlich gab, führte nicht dazu, dass es mir besser ging oder dass ich bessere Arbeit leistete. Tatsächlich hätte ich mich meiner Frustration und Unzufriedenheit stellen und herausfinden müssen, worin ihre Wurzeln lagen: in chronischer Unterforderung. Dann hätte ich mich von diesen Gefühlen distanzieren und aus ihnen heraustreten müssen, um einen besseren Überblick zu bekommen. Dieser hätte mir dabei geholfen, den nächsten Schritt zu tun. Ich hätte mein Bestes geben, neue Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln, so viele Kontakte

## » INDEX

---

### A

- Achtsamkeit 116-119, 303
- Achtsamkeit im Beruf für  
Dummies (Alidina) 116
- Adrenalin 245
- Ainsworth, Mary 313
- Akzeptanz- und Commitment-  
therapie (ACT) 294, 310
- Allen, Woody 13
- Alles steht Kopf (Film) 267
- Allostatische Belastung 245
- Alte Geschichten 3, 42, 161, 287
- Altern, Einstellung zum 172
- Angst 2, 4-5, 31, 49, 121, 218,  
222, 228, 230, 244, 271
  - benennen 117, 123, 266
  - Evolution und 200, 203
  - heraustreten 265
  - in Bewegung 263, 266
  - Jugendliche und 261
  - Kinder und 121, 200, 263-264,  
268
  - Neurochemie und 199
  - Neurochemie und 202, 244
  - überwinden 263-264, 266
  - unterschwellige 122
  - vor dem eigenen Erfolg 206
  - wegen des eigenen  
Aussehens 180
- Angstspirale 56
- Annahmen 173-174, 240
- Apathie 243
- Arbeit
  - emotionale 251
  - optimieren 253
  - präsent sein bei der 244
  - Sinn der 248
  - Überkompetenz bei der 197
  - Verlust der 107
- Arbeitsleben 32, 54, 166, 240,  
242, 247, 254, 257
  - Autopilot-Verhalten bei der  
Arbeit 230
  - emotionale Beweglichkeit und  
229
  - Frustration und 250
  - Kinder und 255
  - privates und 51, 229
  - Stress und emotionale  
Ansteckung im 245
- Armageddon (Film) 55
- Association for Contextual  
Behavioral Science 290, 294
- Atkinson-Willes, Admiral Sir  
William 2
- Attributionsfehler 239, 311
- Aufmerksamkeit 36, 204, 206,  
229
  - Achtsamkeit und 115-117

Bitte um 163  
 Raum schaffen durch 118  
 schenken 186  
 Automatische Verhaltensweisen  
 und Reaktionen 26, 30, 32,  
 36, 181, 184-185, 187  
 Autonomie 176, 186-187, 273, 278,  
 281

## B

Beach Boys 115  
 Beatles 115  
 Befreien 109  
 Der Versuch, sich zu 49  
 von Angst 266  
 von schwierigen Gedanken und  
 Gefühlen 235, 272  
 von schwierigen Gedanken und  
 Gefühlen 220  
 von verzerrten Interpretationen  
 114  
 Beharrlichkeit 219  
 Beispiel, Mit gutem vorangehen  
 266  
 Belohnungen 179, 187, 274-275  
 Bequemlichkeit  
 Automatismus und 215  
 Fluch der 199  
 Flucht ins Gewohnte 202  
 Kohärenz und 206  
 Mut statt 217  
 Sicherheit und 199  
 Bereitschaftspotential 173  
 Beruf. Siehe Karriere  
 Beyoncé 14  
 Bildgebende Verfahren 178-179  
 Bindungstheorie 271, 313

Bitte um  
 Aufmerksamkeit 163  
 Begeisterung 163  
 ein ausführliches Gespräch 163  
 emotionale Unterstützung 163  
 Humor 163  
 Interesse 163  
 Selbstoffenbarung 163  
 spielerische Interaktion 163  
 Zuneigung 163  
 Blink (Gladwell) 37  
 Bourne Identität, Die (Film) 19  
 Bowden, Tim 305  
 Bowlby, John 313  
 Brainstorming 281  
 Bromiley, Elaine 240  
 Buddhismus, Zen- 127

## C

Chicago, University of 309  
 Cleveland Cavaliers  
 Basketballteam 126  
 Climb Every Mountain (Song,  
 Rodgers und Hammer-  
 stein) 199  
 Conley, Kenny 39  
 Cornell University 276  
 Crum, Alia 166  
 Csikszentmihalyi, Mihaly 309

## D

Darstellungsregeln 269, 299  
 Davidson, Richard 303  
 Dead-man test 310  
 Depressionen 105, 168  
 bei jungen Erwachsenen 261

Depressionen ...  
 emotionale Unbeweglichkeit  
 und 5  
 negatives Selbstbild und 6  
 Deutsch-als-Fremdsprache-  
 Kurs 255  
 Deutschland 185  
 Die Braut die sich nicht  
 traut (Film) 19  
 Downton Abbey (TV-Serie) 1  
 Dubner, Stephen J. 224  
 Duckworth, Angela 219  
 Du kannst mich einfach nicht  
 verstehen (Tannen) 53  
 Dweck, Carol 168, 170, 260

## E

Echt werden 285  
 Ehrgeiz 219-220  
 Eine Klasse für sich (Film) 282  
 Einsamkeit 203, 206, 279  
 Einstehen, für die eigenen Werte  
 bei der Arbeit 253  
 Kinder und 267  
 Eitelkeit 40  
 Ekel 49  
 Emanuel African Methodist  
 Episcopal Church 221  
 Emory University 296  
 Emotionaler rechter Haken 33  
 Emotionales Coaching 280  
 Emotionale Unterstützung,  
 Bitte um 163  
 Emotionsarbeit 250  
 Empathie 115, 204, 253, 276  
 Engagement 218, 236  
 Entscheidungen 15, 114, 121, 253

Arbeitsplatz und 232  
 auf der Basis von Werten 183  
 Bauch- 37  
 begründen 274  
 bewusstseinsverändernde 186  
 fehlgeleitete 242  
 Investitions- 40  
 Kohärenz schlechter 203  
 Motivationen für 35  
 politische 221  
 von Kindern 264, 273, 275, 277  
 vorschnelle 232  
 zäh sein oder aufgeben 219  
 Entscheidungsarchitektur 184  
 Erfolg 106, 169, 174, 235, 267,  
 288  
 akademischer 171  
 Angst vor 206  
 im Beruf 9  
 im Leben 273  
 Kinder und 259, 261-262, 265  
 langfristiger 183  
 Prädiktor für 220  
 Erinnerung 31-32, 115, 196, 263  
 Ernst & Young 249  
 Erwartungen 54, 229, 246  
 Kindererziehung und 274, 279  
 unrealistische 230, 239  
 Evolution 3, 165, 200, 301  
 Extrinsische  
 Belohnungen 274-275

## F

Fallen  
 die vier häufigsten 42  
 emotionale 47  
 Glücklichsfälle 42

Sprach- und Denk- 182  
 Stolper- 230, 233  
 Farrow, Mia 115  
 Fast Company 12  
 Flexibilität 232, 243, 294, 296  
     Kinder und 262  
 Forbes 12  
 Ford, Henry 310  
 Frankl, Viktor 6, 14, 36, 42  
 Freude 2, 49, 182, 197, 214, 224, 309  
 Frustration 5, 11, 50, 165, 247  
     heraustreten aus 126  
 Funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) 187

## G

Geheime Leben der  
     Dinge, Das 110  
 Gerechtigkeit, verfehlte 45  
 Geschlechtsspezifische  
     Unterschiede 295  
 Geschlechtsspezifische  
     Vorurteile 238  
 Gespräche 22, 26, 36-38  
     arbeitsbezogene 228-229  
     Bitte um 163  
     innere 43  
     mit Familienangehörigen 178, 197  
     mit Kindern 264, 266, 279-282  
     unangenehme 218, 244, 246  
 Gewohnheiten 5, 118  
     Ändern von 166, 183  
     geistige 27, 36  
     Gesundheit und 172, 176  
 Gewohnheitsmäßig 15, 35  
 Gewohntes, Tendenz zum 201  
 Gigerenzer, Dr. Gerd 37

Gilbert, Daniel 239  
 Gladwell, Malcolm 214  
 Globalisierung 231  
 Glückliche sein  
     erzwungenes 5, 11  
     Kinder und 262, 266, 275  
     Schreiben und 106  
 Gone Girl Das perfekte Opfer  
     (Flynn) 23  
 Goodall, Jane 306  
 Gray, John 53  
 Graz, Universität 248  
 Griechen, alte 46, 118  
 Großziehen von Kindern 217,  
     272, 280, 283. Siehe Kinder,  
     emotional bewegliche  
 Großzügigkeit 164  
 Grübeln 26, 113, 297  
 Gyrus angularis 28-29, 295

## H

Hambricht, Jerold 306  
 Hanks, Tom 282  
 Harold und die Zauberkreide  
     (Johnson) 120  
 Harris, Victor 311  
 Harvard Business  
     Review (HBR) 238  
 Harvard University 117  
 Hayes, Steven 294  
 Heraklit 46  
 Herausforderungen 16, 126, 214,  
     247, 250  
     Balance zwischen  
         Kompetenzen und 16  
     Kinder und 196, 266, 281

Heraustreten 105  
 Kinder und 267, 272  
 loslassen und 237  
 sprachlich 126, 247  
 Techniken zum 127  
 Heraustreten,  
     sprachliches 123  
 Heuristiken 35, 38, 296  
 HMS Defiant (Kriegsschiff) 2  
 Höflichkeit 251  
 Hot Spots, Arbeitsplatz 249  
 How to Raise an Adult  
     (Lythcott-Haims) 261  
 Hubbard, Edward 28  
 Humor 50, 110, 127, 163, 269

## I

Innere Quasselstrippe.  
     Siehe Quasselstrippe  
 Internet 253  
 Islamistische Taliban 283  
 Its Not About the  
     Nail (Online-Video) 53

## J

James, LeBron 126  
 Job. Siehe Karriere; Arbeit  
 Job Crafting 254  
 Johannesburg  
     (Südafrika) 10, 30, 175  
 Johnson, Lyndon Baines 221  
 Jones, Ned 311

## K

Kabat-Zinn, Jon 303  
 Kahneman, Daniel 36

Kallen, Kitty 164  
 Kampf-oder-Flucht-  
     Instinkt 30, 244  
 Kendrick, Lamar 310  
 Kinder  
     Anerkennung von 260, 272, 276  
     Ängste überwinden 266  
     Autonomie von 278, 281  
     Eltern als Beispiel für 266  
     emotionales Coaching von 280  
     Empathie von 276  
     großziehen, emotional  
         bewegliche 259  
 Köhler, Wolfgang 295  
 Kompetenz 39, 115, 196, 198  
     Balance zwischen

        Herausforderung und 16  
     Bewältigungs- 173  
     soziale 169  
     Über- 197-198  
 Kontraproduktive Gedanken  
     und Verhaltensweisen 9  
 Körperliche Reaktionen auf  
     Gefühle 265  
 Korzybski, Alfred 34

## L

Langer, Ellen 115, 303  
 Leidenschaft 178-180, 218-220  
 Letterman, David 37  
 Levi, Primo 301  
 Levy, Becca 307  
 Lindsley, Ogden 310  
 Little Things Mean a Lot  
     (Lindeman und Stutz) 164  
 Lolita (Nabokov) 23  
 Lythcott-Haims, Julie 261

## M

Machbarkeit 218, 311  
 Magritte, René 34  
 Maharishi 115  
 Malala Yousafzai.  
     Siehe Yousafzai, Malala  
 Männer sind anders.  
     Frauen auch. (Gray) 53  
 Marienthal (Österreich) 248  
 Marvell, Andrew 120  
 Max-Planck-Institut für  
     Bildungsforschung 37  
 Metcalf, C. W. 110  
 Miami Heat Basketball  
     Team 126  
 Milton, John 33  
 Mitgefühl 111  
     für Kinder 276  
 Moltke, Helmuth von 114  
 Monkey Mind 42  
 Motivation 108  
     bei der Arbeit 245  
     Bezahlung als 250  
     herausfinden 254  
     Kinder und 266, 274  
     Sollen- 180-181  
     Stress als 216  
     Verändern der 175  
     Wollen- 180-181, 184, 187  
 Multitasking 9, 232  
 Mut 108, 287  
     als Angst in Bewegung 288  
     Kinder und 271  
     Malala und 283  
     statt Bequemlichkeit 263  
     Zähigkeit und 219

## N

Negative Gefühle 11-12, 50  
 Neugier 7, 110, 120, 287  
     heraustreten und 122  
     Kinder und 121  
     präsent sein und 13, 118, 263  
 Nevada, University of 294  
 New York Times 283  
 Nietzsche, Friedrich 50  
 Nobelpreis 284  
 Nudge (Thaler und  
     Sunstein) 184

## O

Oberflächenhandeln 251  
 Oettingen, Gabriele 309  
 Optimierungsbereich 199  
 Orakel von Delphi 118  
 O'Reilly, Bill 37  
 Österreich 185, 248

## P

Pakistan 283  
 Pascal, Blaise 117  
 Pennebaker, James 105  
 Pennebaker, Ruth 303  
 Pennsylvania, University of 219  
 Perspektive 109, 111-114, 118,  
     124, 161  
     neue 166  
 Platon 178  
 Polk, Kevin 306  
 Präsent sein 13  
 Prinzip der winzigen  
     Veränderungen 15, 161

**Q**

Quasselstrippe, innere 22, 32

**R**

Ramachandran, V. S. 28, 295

Raum schaffen 6, 14, 36

Robbins, Tony 310

Roof, Dylann 311

Roosevelt, Theodore 165

**S**

Samthase, Der (Williams  
und Nicholson) 285

San Diego 28

Sathian, Krish 296

Scham 4, 180, 229, 301

Schnelles Denken, langsames  
Denken (Kahneman) 36

Schreiben 8, 52, 105, 108

Einsichten gewinnen durch 109

Experiment 107

Traumabewältigung durch 8  
und emotionale

Verarbeitung 106-107

Schuld 4, 21, 33, 106, 232, 274,  
301

den Gedanken die Schuld  
geben 42

sich selbst beschuldigen 113

Selbst 118

Selbstachtung, bedingte 261

Selbstakzeptanz 118

Selbstbeherrschung 179, 181,  
219-220

Selbstbild 6, 115, 169, 171-173, 175

Selbstbild (Dweck) 168

Selbstoffenbarung, Bitte um 163

Selbstrechtfertigung 23

Selbstvertrauen 165

Selbstwertgefühl 205, 230, 260

Selbstzweifel 265

Sichere Bindung 271

Sollen-Motivation 181

Spanx Shapewear 16

Spielerische Interaktion,  
Bitte um 163

Stairway to Heaven (Page und  
Plant) 214

Statisches Selbstbild 168-169

Stereotype 36, 244

Alter und 307

Stress 108, 197, 202, 232, 244

Achtsamkeit und 115

allostatischer 245

als natürlicher Bestandteil des  
Lebens 216

Altern durch 9

Ansteckung mit 245

Arbeit und 32, 110, 245

beseitigen 229

bewältigen durch emotionale  
Beweglichkeit 7

distanzieren vom 126

Einstellung zu 246

Evolution und 200

negative Wirkung von 246

Oberflächenhandeln und 252

Stress ...

unterdrücken 52

verbalisieren von 247

Vorteile von 216, 246

Stressbelastung 165

Südafrika 7-8, 270

Sunstein, Cass 184

Swift, Taylor 50

Synästhesie 295

## T

Tagebuchschreiben 8

Taliban 283

Tannen, Deborah 53

Texas, University of 105

Thaler, Richard 184

Titchener, Edward B. 304

Tootsie (Film) 19

Traurigkeit 44, 49, 52, 267

anerkennen 117

bei Kindern 269, 271

Trotzdem Ja zum Leben sagen

Ein Psychologe erlebt das

Konzentrationslager

(Frankl) 6

Twain, Mark 310

## U

Überbehütende Eltern 261

Überflieger (Gladwell) 214

Überraschung 49

Überzeugungen 23, 35, 230

Denkweise und 166

negative 173

Umfeld

Kinder in einem

bestimmten 274

soziales 204

von Männern dominiertes 45

Umfeld, Arbeits- 54, 254

Umgebung 119, 162, 188-189, 245

Unaufmerksamkeitsblindheit 296

Unflexibilität 242

Unglücklichsein 52, 218

Unsicherheit 180, 202-203, 233

## V

Veblen, Thorstein 39

Verachtung 49

Veränderungsblindheit 296

Verbessern 108, 165, 169-171,

173, 213, 215, 254, 256

Verdrängen 54-55, 125, 127

Männer und 52

Vereinte Nationen 12

Verfehlte Gerechtigkeit 45

Verrat der Bilder,

Der (Magritte) 34

Vietnamkrieg 221

Virginia, University of 117

Voreingenommenheit 201, 242

Vorurteile 35, 110, 237-238, 242

geschlechtsspezifische 116, 238

Vorzeitige kognitive

Anhaftung 35

## W

Wachstumsorientiertes

Selbstbild 183

Wahlpunkte 15, 186

Walker, Alice 301

Wall Street Journal 12

Washington, University of,

Seattle 162

Webster, Mark 306

Wegner, Daniel 54

Weick, Karl 306

Weltwirtschaftskrise 248

Wenn-dann-Strategien 190

Werte 219, 221-222, 224, 228, 252  
 Arbeit und 229, 253  
 einstehen für 14  
 fremde 174  
 handeln nach 7, 47, 196, 207, 235  
 herausfinden 220  
 leben nach 13, 229  
 winzige Veränderungen und 185  
 Wettbewerb 230, 259, 262  
 Widerstandsfähigkeit 7, 219-220, 232, 267  
 Wilson, Timothy 117  
 Wippenprinzip 195, 198, 225, 265  
 übertragen auf das Leben 198  
 Wollen-Motivation 181, 184, 187, 274  
 Wut 2, 4, 7, 22, 49, 55, 111, 271  
 heraustreten und 112  
 überwinden 108

## Y

Yale University, School of Public Health 172  
 Yousafzai, Malala 283  
 Yousafzai, Ziauddin 283

## Z

Zähigkeit 219  
 Zen-Buddhismus 127  
 Ziele 5, 7, 9, 12-13, 178-179, 214, 219, 225  
 Anpassen von 223  
 Arbeitsplatz und 231, 236  
 aufgeben von 220  
 Festhalten an 169  
 Gewohnheiten und 185  
 Motivation und 180  
 Sollen- 181  
 unrealistische 15, 221, 287  
 Werte und 15, 224  
 Wollen- 180, 275, 277  
 Zielgerichtetes Verhalten 184  
 Zulu 270

## » INHALT

---

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 1. VON STARRHEIT ZU BEWEGLICHKEIT          | 1   |
| Starr oder beweglich?                      | 10  |
| Präsent sein                               | 13  |
| Heraustreten                               | 14  |
| Für die eigenen Werte einstehen            | 14  |
| Weiterziehen                               | 15  |
| 2. GEFANGEN                                | 19  |
| Langsam und schnell denken                 | 34  |
| Die vier häufigsten Fallen                 | 42  |
| 3. DER VERSUCH, SICH ZU BEFREIEN           | 49  |
| In der Angstspirale                        | 56  |
| In der Glücklichsfalle                     | 62  |
| 4. PRÄSENT SEIN                            | 75  |
| Selbstmitgefühl                            | 80  |
| Ihr innerer Kritiker                       | 92  |
| Aus vollem Willen                          | 94  |
| Was funkt?                                 | 100 |
| 5. HERAUSTRETEN                            | 105 |
| Das geheime Leben der Dinge, die Sie sehen | 110 |
| Den Raum dazwischen erschaffen             | 121 |
| Loslassen                                  | 128 |
| 6. FÜR DIE EIGENEN WERTE EINSTEHEN         | 135 |
| Wie stelle ich mir mein Leben vor?         | 141 |
| Die eigenen Werte erkennen                 | 144 |
| Der Whistleblower                          | 148 |
| Für die eigenen Werte einstehen            | 152 |
| Widersprüchliche Ziele                     | 154 |

|                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7. WEITERZIEHEN: DAS PRINZIP DER WINZIGEN VERÄNDERUNGEN                               | 161 |
| Eine neue Perspektive: Die Veränderung unserer Denkweise                              | 166 |
| Moralischer Zeigefinger oder bereitwilliges Herz: Wie wir unsere Motivation verändern | 175 |
| Langfristige Erfolge: Wie wir unsere Gewohnheiten verändern                           | 183 |
| 8. WEITERZIEHEN: DAS WIPPENPRINZIP                                                    | 195 |
| Der Fluch der Bequemlichkeit                                                          | 199 |
| Die Kohärenz schlechter Entscheidungen                                                | 203 |
| Die Herausforderung annehmen                                                          | 208 |
| Gefordert bleiben                                                                     | 212 |
| Das Plateau verlassen                                                                 | 217 |
| Zäh sein oder aufgeben?                                                               | 219 |
| 9. EMOTIONALE BEWEGLICHKEIT BEI DER ARBEIT                                            | 227 |
| Autopilot-Verhalten bei der Arbeit                                                    | 230 |
| Persönliche Stolperfallen                                                             | 233 |
| Stolperfallen beim Umgang mit Gruppen                                                 | 237 |
| Gruppenversagen                                                                       | 240 |
| Bei der Arbeit präsent sein                                                           | 244 |
| Der Sinn der Arbeit                                                                   | 248 |
| Emotionsarbeit                                                                        | 250 |
| Den eigenen Job optimieren                                                            | 253 |
| 10. EMOTIONAL BEWEGLICHE KINDER GROSSZIEHEN                                           | 259 |
| Den Sprung wagen                                                                      | 262 |
| Mit gutem Beispiel vorangehen                                                         | 266 |
| Einander sehen und wahrnehmen                                                         | 269 |
| Wie, nicht Was denken                                                                 | 272 |
| Empathische Kinder großziehen                                                         | 276 |
| Emotionales Coaching                                                                  | 280 |
| Das ist alles                                                                         | 283 |
| 11. FAZIT: ECHT WERDEN                                                                | 285 |
| Danksagung                                                                            | 289 |
| Referenzen                                                                            | 294 |
| Index                                                                                 | 314 |
| Über die Autorin                                                                      | 323 |

# VON STARRHEIT ZU BEWEGLICHKEIT

Vor etlichen Jahren, zu Zeiten von „*Downton Abbey*“, also etwa um die vorletzte Jahrhundertwende, stand ein angesehener Kapitän auf der Kommandobrücke eines britischen Kriegsschiffes und betrachtete den Sonnenuntergang über dem Meer. Die Geschichte besagt, dass der Kapitän sich anschickte, zum Abendessen nach unten zu gehen, als der Ausguck plötzlich vom Krähenrost herunterrief: „Licht, Sir! Zwei Meilen voraus!“

Der Kapitän drehte sich wieder zum Steuer um.

„Beweglich oder fest?“, fragte er, da dies noch die Zeit vor der Erfindung des Radars war.

„Fest, Käpt’n.“

„Dann melden Sie diesem Schiff Folgendes“, befahl der Kapitän schroff. „Sie sind auf Kollisionskurs. Ändern Sie Ihren Kurs um 20 Grad!“

Die Antwort der Lichtquelle traf nur wenige Momente später ein: „Rate dazu, dass *Sie Ihren* Kurs um 20 Grad ändern.“

Der Kapitän war empört. Nicht nur, dass seine Autorität in Frage gestellt wurde – dies geschah auch noch vor einem Matrosen niederen Ranges!

„Schicken Sie noch eine Nachricht!“, knurrte er. „Wir sind die HMS *Defiant*, ein 35.000 Tonnen schweres Dreadnought-Großkampfschiff. Ändern Sie Ihren Kurs um 20 Grad!“

„Hervorragend, Sir“, kam prompt die Antwort. „Ich bin Obermatrose O'Reilly. Ändern Sie *Ihren* Kurs unverzüglich.“

Vor Weißglut völlig rot im Gesicht schrie der Kapitän: „Wir sind das Flaggschiff von Admiral Sir William Atkinson-Willes! ÄNDERN SIE IHREN KURS UM 20 GRAD!“

Nach einem Moment der Stille antwortete Obermatrose O'Reilly: „Wir sind ein Leuchtturm, Sir.“

Im Laufe unseres Lebens wissen wir Menschen nur selten, welchen Kurs wir nehmen sollen oder was genau noch vor uns liegt. Es gibt keine Leuchttürme, die uns vor stürmischen Beziehungen retten. Wir haben weder Ausguck noch Radarsystem, die uns dabei helfen, versteckte Gefahren aufzuspüren, die unsere Karrierepläne beerdigen könnten. Stattdessen haben wir unsere Emotionen – Gefühle wie Angst, Beunruhigung, Freude und Begeisterung –; ein neurochemisches System, das entstanden ist, um uns beim Navigieren durch die komplexen Stromschnellen unseres Lebens zu helfen.

Gefühle – von blinder Wut bis hin zu blinder Liebe – sind die unmittelbaren physischen Antworten unseres Körpers auf wichtige Signale der Außenwelt. Wenn unsere Sinne Informationen aufnehmen – Anzeichen von Gefahr, von romantischem Interesse, Signale, dass wir von unseren Mitmenschen akzeptiert oder ausgeschlossen werden – passen wir uns körperlich an diese eingehenden Botschaften an. Unser Herz schlägt schneller oder langsamer, unsere Muskeln spannen sich an oder lockern sich, unser geistiger Fokus richtet sich völlig auf die Gefahr oder entspannt sich in der Wärme vertrauter Gesellschaft.

Diese physischen, „verkörperlichten“ Antworten sorgen dafür, dass unser innerer Zustand und unser nach außen gerichtetes Verhalten mit

der aktuell vorgefundenen Situation im Einklang stehen. Sie helfen uns nicht nur dabei zu überleben, sondern auch dabei, erfolgreich zu sein und voranzukommen. Genau wie im Fall von Matrose O'Reillys Leuchtturm ist unser natürliches Leitsystem, das sich über Millionen Jahre hinweg durch ständige evolutionäre Versuche und Irrtümer weiterentwickelt hat, für uns gerade dann umso hilfreicher, je weniger wir versuchen, es zu bekämpfen.

Doch das ist nicht immer einfach, da unsere Gefühle nicht durchgehend verlässlich sind. In einigen Situationen helfen sie uns dabei, Heucheleien und falsche Posen zu durchschauen. Wie eine Art innerer Radar erstellen sie uns das genaueste und aufschlussreichste Bild dessen, was gerade wirklich geschieht. Wer von uns kennt nicht dieses Bauchgefühl, das uns warnend zuflüstert: „Dieser Typ lügt“ oder „Irgendetwas bedrückt meine Freundin, auch wenn sie behauptet, dass es ihr gut geht“?

Doch in anderen Situationen können unsere Gefühle unschöne alte Geschichten wieder aufwärmen. Dann wird unsere Wahrnehmung dessen, was in einem bestimmten Moment passiert, durch sich plötzlich zu Wort meldende Wunden aus der Vergangenheit in die Irre geführt. Solche starken Empfindungen können die völlige Kontrolle über uns übernehmen, unser Urteilsvermögen trüben und uns direkt auf die Klippen zusegeln lassen. In so einer Situation kann es passieren, dass Sie „ausflippen“ und Ihrem dreisten Gegenüber möglicherweise sogar Ihren Drink ins Gesicht kippen.

Natürlich lassen sich die meisten Erwachsenen nur sehr selten von ihren Gefühlen übermannen und zu unangemessenen öffentlichen Zurschaustellungen hinreißen, für die sie sich noch Jahre später schämen. Es ist weitaus wahrscheinlicher, dass sie sich auf wesentlich weniger dramatische, aber dafür umso heimtückischere Weise selbst ein Bein stellen. Viele Menschen überlassen das Ruder die meiste Zeit ihrem emotionalen Autopiloten, wenn sie auf be-

## DIE VIER HÄUFIGSTEN FALLEN

### FALLE NUMMER 1: DEN GEDANKEN DIE SCHULD GEBEN

„Ich dachte, ich würde mich lächerlich machen, also habe ich mich bei der Party nicht zu den anderen gesellt.“

„Ich dachte, sie sei nicht interessiert, also habe ich sie nicht weiter über das Projekt informiert.“

„Ich dachte, er würde wieder mit dem Thema Geld anfangen, also habe ich das Zimmer verlassen.“

„Ich dachte, es würde sich blöd anhören, also habe ich es nicht gesagt.“

„Ich dachte, sie würde sich zuerst melden, also habe ich sie nicht angerufen.“

Bei jedem dieser Beispiele machen die Sprechenden ihre Gedanken für ihr Handeln oder Nichthandeln verantwortlich. Wenn wir damit anfangen, unseren Gedanken die Schuld zu geben, gibt es Frankls Konzept zufolge nicht genug Raum zwischen Reiz und Reaktion, um eine richtige Wahl zu treffen. Isolierte Gedanken sind nicht für ein bestimmtes Verhalten verantwortlich. Alte Geschichten ebenso wenig. Wir bestimmen unser Verhalten.

### FALLE NUMMER 2: MONKEY MIND

Der „Monkey Mind“ ist ein Begriff aus der Meditation. Er steht für das unaufhörliche innere Geplapper, bei dem unsere Gedanken von einem Thema zum anderen springen – so wie Affen, die sich von Baum zu Baum schwingen. Vielleicht streiten Sie sich mit Ihrer besseren Hälfte (wobei es genauso gut Ihre Mutter oder Ihr Vater, Ihr Kind, Ihre Freundin oder ein Kollege sein könnte), und er stürmt

aus dem Haus. Sie sind auf dem Weg zur Arbeit und sitzen in der S-Bahn. Dabei drehen sich Ihre Gedanken immer schneller im Kreis: „Heute Abend werde ich ihm klipp und klar sagen, wie sehr es mich ärgert, wenn er meine Eltern kritisiert.“ Während Sie das spätere Treffen mit Ihrem Mann planen, verwandelt sich dieser vorwegnehmende Gedanke in ein geistig durchgespieltes Gespräch. Vielleicht lässt er ja noch einen weiteren hässlichen Kommentar über Ihre Eltern vom Stapel. Also kontern Sie mit einer Bemerkung über seinen Bruder, diesen Versager. Sie malen sich aus, was er daraufhin sagen wird, und planen, was Sie darauf kontern werden. Wenn Sie irgendwann bei Ihrer Arbeit ankommen, sind Sie bereits völlig fertig von dem heftigen Streit, den Sie gerade hatten – in Ihrem Kopf.

Wenn unsere Gedanken wild umherspringen, fangen wir schnell an, alles zu „fürchterlisieren“ – sprich uns den schlimmstmöglichen Fall vorzustellen oder ein kleines Problem zu einem sehr großen aufzublasen. Das kostet uns Unmengen Energie und ist die reinste Zeitverschwendung. Mehr noch: Während wir diese fiktiven Dramen in unserem Kopf endlos weiterspinnen, verpassen wir es, im Moment zu leben. Wir bemerken weder die Blumen im Park noch die interessanten Gesichter in der Bahn. Und wir geben unserem Gehirn nicht den neutralen Raum, den es braucht, um zu kreativen Lösungen zu finden – vielleicht sogar die Lösung für die Sache, deretwegen Sie sich ganz zu Anfang in die Haare geraten sind.

Unser „Monkey Mind“ ist besessen – vom Druck der sich hervordrängenden Vergangenheit („Ich kann ihm das einfach nicht verzeihen.“) und der Sogkraft der Zukunft („Ich kann es kaum erwarten, zu kündigen und meiner Vorgesetzten ordentlich die Meinung zu geigen.“). Außerdem ist er oft von einer herrischen und vorurteilsbeladenen inneren Sprache geprägt, die Worte wie „muss“, „darf nicht“ oder „sollte“ enthält („Ich muss abnehmen“, „Ich darf es nicht vermasseln“, „Ich sollte solche Gefühle nicht haben“). Unser

Käsegeschäft völlig stressfrei ist, oder dass es ein Leichtes wäre, mit einer ganzen Reihe begüterter Auswanderungswilliger um das perfekte kleine Landhaus zu konkurrieren. Und trotzdem nehmen Sie für Ihr Ziel diese Art von Stress vielleicht gern in Kauf.)

## DER SINN DER ARBEIT

Nur eine kurze Zugfahrt südlich von Wien liegt Marienthal, ein hübsches kleines Städtchen mit gepflegten Straßen, das von reizenden grünen Hügeln umgeben ist. Im Jahr 1830 wurde dort eine Baumwollspinnerei errichtet, die für die darauffolgenden 100 Jahre der Hauptarbeitgeber der gesamten Region war. Während der Weltwirtschaftskrise in den 1930er Jahren ging das Unternehmen bankrott, und etwa drei Viertel der gesamten Arbeiterschaft des Städtchens verlor ihre Arbeit.

Kurz bevor die Fabrik schließen musste, hatte die österreichische Regierung eine obligatorische Arbeitslosenversicherung für alle Bürgerinnen und Bürger eingeführt. Diese Versicherung konnte einen beträchtlichen Teil der verlorenen Löhne der Marienthaler ersetzen. Doch sie hatte einen Haken: Um Unterstützung zu erhalten, durften die entlassenen Arbeiter keine andere Form der bezahlten Arbeit annehmen. Sogar informelle Arbeit war verboten. Berichte aus dieser Zeit beschreiben, wie einer der Stadtbewohner seine Arbeitslosenunterstützung verlor, weil er auf der Straße für Kleingeld Harmonika spielte.

Von 1930 bis 1933 beobachteten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Universität Graz eine auffällige Veränderung bei den Stadtbewohnern. Mit der Zeit wurde die gesamte Stadt lethargisch. Wer viel lief, hörte auf zu laufen. Wer wanderte, hörte auf zu wandern. Schlafen wurde zur Hauptaktivität. Die Männer hörten auf, Armbanduhren zu tragen, weil die Zeit nicht länger von Bedeutung war, und die Frauen beschwerten sich, dass ihre Männer immer

zu spät zum Abendessen nach Hause kamen, obwohl es nicht wirklich einen Ort gab, zu dem sie hätten gehen können.

Die Stadtbewohnerinnen und -bewohner verbrachten ihre neu gewonnene Zeit nicht einmal mit Lesen, Malen oder anderen künstlerischen oder intellektuellen Ablenkungen. Stattdessen verzeichnete die örtliche Bibliothek im Verlauf der drei Studienjahre bei den durchschnittlich ausgeliehenen Büchern einen Rückgang um 50 Prozent. Nicht arbeiten zu können, schien die Marienthalerinnen und Marienthaler so zu demotivieren, dass sie sich für *gar nichts* mehr interessierten.

Wie wir bereits besprochen haben, ist Arbeit für uns viel mehr als nur der tägliche Broterwerb. Sie kann uns eine Identität geben und Sinn stiften. Außerdem bildet sie den Rahmen, um den wir all unsere anderen Aktivitäten und Interessen organisieren. Arbeit ist auch für unsere geistige und psychische Gesundheit von enormer Bedeutung. So besteht für Rentnerinnen und Rentner beispielsweise das Risiko eines beschleunigten Abbaus ihrer kognitiven Fähigkeiten, wenn sie ihre frühere Arbeit nicht mit neuen, anregenden Aktivitäten ersetzen.

Natürlich erwarten die Leute, dass ihre Arbeit bezahlt wird. Doch auch meine eigenen Forschungen haben gezeigt, dass die Bezahlung bei weitem nicht der einzige Aspekt der Arbeit ist, der für Zufriedenheit und weiteren Ansporn sorgt. Bei einer aktuellen Studie für Ernst & Young, einem global agierenden Großunternehmen für professionelle Dienstleistungen, untersuchte ich die von mir so genannten „Hot Spots“ – Unternehmensbereiche, in denen die Angestellten außergewöhnlich engagiert waren und das Gefühl hatten, bei ihrer Arbeit zu ihrer jeweiligen Bestform auflaufen zu können. Diese Hot Spots waren natürlich auch in Sachen Verdienst und Ansehen außergewöhnlich. Doch das dort gezeigte Engagement wurde nicht maßgeblich von diesen Faktoren bestimmt. Stattdessen war es die Einsatzbereitschaft der Angestellten, die die *Vorarbeit* für diese außergewöhnlichen Ergebnisse leistete. Wir waren neugierig. Was war für die große Einsatzbereitschaft bei diesen Hot Spots verantwortlich, die die Angestellten und

dadurch auch ihre Unternehmen so außergewöhnlich erfolgreich sein ließ? Bei meiner Untersuchung fiel mir auf, dass nur 4 Prozent der Befragten ihre Bezahlung als Motivation angaben. Als stärkere Motivationsfaktoren nannten die meisten stattdessen den großen Zusammenhalt im Team, die Herausforderungen bei der Arbeit und das Gefühl, wirklich als eigene Persönlichkeit anerkannt und in ihrer Rolle bestärkt zu werden.

## EMOTIONSARBEIT

Ich arbeite schon, seit ich 14 Jahre alt bin. Mein erster „richtiger“ Job nach dem College bestand jedoch in der Arbeit als technische Redakteurin bei einer Ausbildungseinrichtung in Neuseeland. Bis dahin hatte ich mir nicht viel Gedanken darüber gemacht, was ich eigentlich mit meinem Leben anfangen wollte. Schnell merkte ich, dass die Arbeit als technische Redakteurin auf jeden Fall nicht dazu gehörte. Ich hasste meinen Job aus tiefster Seele. An jedem Arbeitstag ging ich mit einer anderen jungen Frau, die ebenfalls dort arbeitete, Mittag essen. Dabei regten wir uns über unsere Kolleginnen und Kollegen, über unsere Aufgaben, über die Chefin und alles Mögliche auf. Danach kehrten wir ins Büro zurück und taten so, als ob alles in bester Ordnung wäre.

Das Lästern mit meiner Kollegin während unserer Mittagspausen und meine Rückkehr ins Büro, wo ich mich nett und freundlich gab, führte nicht dazu, dass es mir besser ging oder dass ich bessere Arbeit leistete. Tatsächlich hätte ich mich meiner Frustration und Unzufriedenheit stellen und herausfinden müssen, worin ihre Wurzeln lagen: in chronischer Unterforderung. Dann hätte ich mich von diesen Gefühlen distanzieren und aus ihnen heraustreten müssen, um einen besseren Überblick zu bekommen. Dieser hätte mir dabei geholfen, den nächsten Schritt zu tun. Ich hätte mein Bestes geben, neue Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln, so viele Kontakte

## » INDEX

---

### A

- Achtsamkeit 116-119, 303
- Achtsamkeit im Beruf für  
Dummies (Alidina) 116
- Adrenalin 245
- Ainsworth, Mary 313
- Akzeptanz- und Commitment-  
therapie (ACT) 294, 310
- Allen, Woody 13
- Alles steht Kopf (Film) 267
- Allostatische Belastung 245
- Alte Geschichten 3, 42, 161, 287
- Altern, Einstellung zum 172
- Angst 2, 4-5, 31, 49, 121, 218,  
222, 228, 230, 244, 271
  - benennen 117, 123, 266
  - Evolution und 200, 203
  - heraustreten 265
  - in Bewegung 263, 266
  - Jugendliche und 261
  - Kinder und 121, 200, 263-264,  
268
  - Neurochemie und 199
  - Neurochemie und 202, 244
  - überwinden 263-264, 266
  - unterschwellige 122
  - vor dem eigenen Erfolg 206
  - wegen des eigenen  
Aussehens 180
- Angstspirale 56
- Annahmen 173-174, 240
- Apathie 243
- Arbeit
  - emotionale 251
  - optimieren 253
  - präsent sein bei der 244
  - Sinn der 248
  - Überkompetenz bei der 197
  - Verlust der 107
- Arbeitsleben 32, 54, 166, 240,  
242, 247, 254, 257
  - Autopilot-Verhalten bei der  
Arbeit 230
  - emotionale Beweglichkeit und  
229
  - Frustration und 250
  - Kinder und 255
  - privates und 51, 229
  - Stress und emotionale  
Ansteckung im 245
- Armageddon (Film) 55
- Association for Contextual  
Behavioral Science 290, 294
- Atkinson-Willes, Admiral Sir  
William 2
- Attributionsfehler 239, 311
- Aufmerksamkeit 36, 204, 206,  
229
  - Achtsamkeit und 115-117

Bitte um 163  
 Raum schaffen durch 118  
 schenken 186  
 Automatische Verhaltensweisen  
 und Reaktionen 26, 30, 32,  
 36, 181, 184-185, 187  
 Autonomie 176, 186-187, 273, 278,  
 281

## B

Beach Boys 115  
 Beatles 115  
 Befreien 109  
 Der Versuch, sich zu 49  
 von Angst 266  
 von schwierigen Gedanken und  
 Gefühlen 235, 272  
 von schwierigen Gedanken und  
 Gefühlen 220  
 von verzerrten Interpretationen  
 114  
 Beharrlichkeit 219  
 Beispiel, Mit gutem vorangehen  
 266  
 Belohnungen 179, 187, 274-275  
 Bequemlichkeit  
 Automatismus und 215  
 Fluch der 199  
 Flucht ins Gewohnte 202  
 Kohärenz und 206  
 Mut statt 217  
 Sicherheit und 199  
 Bereitschaftspotential 173  
 Beruf. Siehe Karriere  
 Beyoncé 14  
 Bildgebende Verfahren 178-179  
 Bindungstheorie 271, 313

Bitte um  
 Aufmerksamkeit 163  
 Begeisterung 163  
 ein ausführliches Gespräch 163  
 emotionale Unterstützung 163  
 Humor 163  
 Interesse 163  
 Selbstoffenbarung 163  
 spielerische Interaktion 163  
 Zuneigung 163  
 Blink (Gladwell) 37  
 Bourne Identität, Die (Film) 19  
 Bowden, Tim 305  
 Bowlby, John 313  
 Brainstorming 281  
 Bromiley, Elaine 240  
 Buddhismus, Zen- 127

## C

Chicago, University of 309  
 Cleveland Cavaliers  
 Basketballteam 126  
 Climb Every Mountain (Song,  
 Rodgers und Hammer-  
 stein) 199  
 Conley, Kenny 39  
 Cornell University 276  
 Crum, Alia 166  
 Csikszentmihalyi, Mihaly 309

## D

Darstellungsregeln 269, 299  
 Davidson, Richard 303  
 Dead-man test 310  
 Depressionen 105, 168  
 bei jungen Erwachsenen 261

Depressionen ...  
     emotionale Unbeweglichkeit  
         und 5  
     negatives Selbstbild und 6  
 Deutsch-als-Fremdsprache-  
     Kurs 255  
 Deutschland 185  
 Die Braut die sich nicht  
     traut (Film) 19  
 Downton Abbey (TV-Serie) 1  
 Dubner, Stephen J. 224  
 Duckworth, Angela 219  
 Du kannst mich einfach nicht  
     verstehen (Tannen) 53  
 Dweck, Carol 168, 170, 260

## E

Echt werden 285  
 Ehrgeiz 219-220  
 Eine Klasse für sich (Film) 282  
 Einsamkeit 203, 206, 279  
 Einstehen, für die eigenen Werte  
     bei der Arbeit 253  
     Kinder und 267  
 Eitelkeit 40  
 Ekel 49  
 Emanuel African Methodist  
     Episcopal Church 221  
 Emory University 296  
 Emotionaler rechter Haken 33  
 Emotionales Coaching 280  
 Emotionale Unterstützung,  
     Bitte um 163  
 Emotionsarbeit 250  
 Empathie 115, 204, 253, 276  
 Engagement 218, 236  
 Entscheidungen 15, 114, 121, 253

Arbeitsplatz und 232  
 auf der Basis von Werten 183  
 Bauch- 37  
 begründen 274  
 bewusstseinsverändernde 186  
 fehlgeleitete 242  
 Investitions- 40  
 Kohärenz schlechter 203  
 Motivationen für 35  
 politische 221  
 von Kindern 264, 273, 275, 277  
 vorschnelle 232  
 zäh sein oder aufgeben 219  
 Entscheidungsarchitektur 184  
 Erfolg 106, 169, 174, 235, 267,  
     288  
     akademischer 171  
     Angst vor 206  
     im Beruf 9  
     im Leben 273  
     Kinder und 259, 261-262, 265  
     langfristiger 183  
     Prädiktor für 220  
 Erinnerung 31-32, 115, 196, 263  
 Ernst & Young 249  
 Erwartungen 54, 229, 246  
     Kindererziehung und 274, 279  
     unrealistische 230, 239  
 Evolution 3, 165, 200, 301  
 Extrinsische  
     Belohnungen 274-275

## F

Fallen  
     die vier häufigsten 42  
     emotionale 47  
     Glücklichkeitsfalle 42

Sprach- und Denk- 182  
 Stolper- 230, 233  
 Farrow, Mia 115  
 Fast Company 12  
 Flexibilität 232, 243, 294, 296  
     Kinder und 262  
 Forbes 12  
 Ford, Henry 310  
 Frankl, Viktor 6, 14, 36, 42  
 Freude 2, 49, 182, 197, 214, 224, 309  
 Frustration 5, 11, 50, 165, 247  
     heraustreten aus 126  
 Funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT) 187

## G

Geheime Leben der  
     Dinge, Das 110  
 Gerechtigkeit, verfehlte 45  
 Geschlechtsspezifische  
     Unterschiede 295  
 Geschlechtsspezifische  
     Vorurteile 238  
 Gespräche 22, 26, 36-38  
     arbeitsbezogene 228-229  
     Bitte um 163  
     innere 43  
     mit Familienangehörigen 178, 197  
     mit Kindern 264, 266, 279-282  
     unangenehme 218, 244, 246  
 Gewohnheiten 5, 118  
     Ändern von 166, 183  
     geistige 27, 36  
     Gesundheit und 172, 176  
 Gewohnheitsmäßig 15, 35  
 Gewohntes, Tendenz zum 201  
 Gigerenzer, Dr. Gerd 37

Gilbert, Daniel 239  
 Gladwell, Malcolm 214  
 Globalisierung 231  
 Glückliche sein  
     erzwungenes 5, 11  
     Kinder und 262, 266, 275  
     Schreiben und 106  
 Gone Girl Das perfekte Opfer  
     (Flynn) 23  
 Goodall, Jane 306  
 Gray, John 53  
 Graz, Universität 248  
 Griechen, alte 46, 118  
 Großziehen von Kindern 217,  
     272, 280, 283. Siehe Kinder,  
     emotional bewegliche  
 Großzügigkeit 164  
 Grübeln 26, 113, 297  
 Gyrus angularis 28-29, 295

## H

Hambricht, Jerold 306  
 Hanks, Tom 282  
 Harold und die Zauberkreide  
     (Johnson) 120  
 Harris, Victor 311  
 Harvard Business  
     Review (HBR) 238  
 Harvard University 117  
 Hayes, Steven 294  
 Heraklit 46  
 Herausforderungen 16, 126, 214,  
     247, 250  
     Balance zwischen  
         Kompetenzen und 16  
     Kinder und 196, 266, 281

Heraustreten 105  
 Kinder und 267, 272  
 loslassen und 237  
 sprachlich 126, 247  
 Techniken zum 127  
 Heraustreten,  
     sprachliches 123  
 Heuristiken 35, 38, 296  
 HMS Defiant (Kriegsschiff) 2  
 Höflichkeit 251  
 Hot Spots, Arbeitsplatz 249  
 How to Raise an Adult  
     (Lythcott-Haims) 261  
 Hubbard, Edward 28  
 Humor 50, 110, 127, 163, 269

## I

Innere Quasselstrippe.  
     Siehe Quasselstrippe  
 Internet 253  
 Islamistische Taliban 283  
 Its Not About the  
     Nail (Online-Video) 53

## J

James, LeBron 126  
 Job. Siehe Karriere; Arbeit  
 Job Crafting 254  
 Johannesburg  
     (Südafrika) 10, 30, 175  
 Johnson, Lyndon Baines 221  
 Jones, Ned 311

## K

Kabat-Zinn, Jon 303  
 Kahneman, Daniel 36

Kallen, Kitty 164  
 Kampf-oder-Flucht-  
     Instinkt 30, 244  
 Kendrick, Lamar 310  
 Kinder  
     Anerkennung von 260, 272, 276  
     Ängste überwinden 266  
     Autonomie von 278, 281  
     Eltern als Beispiel für 266  
     emotionales Coaching von 280  
     Empathie von 276  
     großziehen, emotional  
         bewegliche 259  
 Köhler, Wolfgang 295  
 Kompetenz 39, 115, 196, 198  
     Balance zwischen  
         Herausforderung und 16  
     Bewältigungs- 173  
     soziale 169  
     Über- 197-198

Kontraproduktive Gedanken  
     und Verhaltensweisen 9  
 Körperliche Reaktionen auf  
     Gefühle 265  
 Korzybski, Alfred 34

## L

Langer, Ellen 115, 303  
 Leidenschaft 178-180, 218-220  
 Letterman, David 37  
 Levi, Primo 301  
 Levy, Becca 307  
 Lindsley, Ogden 310  
 Little Things Mean a Lot  
     (Lindeman und Stutz) 164  
 Lolita (Nabokov) 23  
 Lythcott-Haims, Julie 261

## M

Machbarkeit 218, 311  
 Magritte, René 34  
 Maharishi 115  
 Malala Yousafzai.  
     Siehe Yousafzai, Malala  
 Männer sind anders.  
     Frauen auch. (Gray) 53  
 Marienthal (Österreich) 248  
 Marvell, Andrew 120  
 Max-Planck-Institut für  
     Bildungsforschung 37  
 Metcalf, C. W. 110  
 Miami Heat Basketball  
     Team 126  
 Milton, John 33  
 Mitgefühl 111  
     für Kinder 276  
 Moltke, Helmuth von 114  
 Monkey Mind 42  
 Motivation 108  
     bei der Arbeit 245  
     Bezahlung als 250  
     herausfinden 254  
     Kinder und 266, 274  
     Sollen- 180-181  
     Stress als 216  
     Verändern der 175  
     Wollen- 180-181, 184, 187  
 Multitasking 9, 232  
 Mut 108, 287  
     als Angst in Bewegung 288  
     Kinder und 271  
     Malala und 283  
     statt Bequemlichkeit 263  
     Zähigkeit und 219

## N

Negative Gefühle 11-12, 50  
 Neugier 7, 110, 120, 287  
     heraustreten und 122  
     Kinder und 121  
     präsent sein und 13, 118, 263  
 Nevada, University of 294  
 New York Times 283  
 Nietzsche, Friedrich 50  
 Nobelpreis 284  
 Nudge (Thaler und  
     Sunstein) 184

## O

Oberflächenhandeln 251  
 Oettingen, Gabriele 309  
 Optimierungsbereich 199  
 Orakel von Delphi 118  
 O'Reilly, Bill 37  
 Österreich 185, 248

## P

Pakistan 283  
 Pascal, Blaise 117  
 Pennebaker, James 105  
 Pennebaker, Ruth 303  
 Pennsylvania, University of 219  
 Perspektive 109, 111-114, 118,  
     124, 161  
     neue 166  
 Platon 178  
 Polk, Kevin 306  
 Präsent sein 13  
 Prinzip der winzigen  
     Veränderungen 15, 161

**Q**

Quasselstrippe, innere 22, 32

**R**

Ramachandran, V. S. 28, 295

Raum schaffen 6, 14, 36

Robbins, Tony 310

Roof, Dylann 311

Roosevelt, Theodore 165

**S**

Samthase, Der (Williams  
und Nicholson) 285

San Diego 28

Sathian, Krish 296

Scham 4, 180, 229, 301

Schnelles Denken, langsames  
Denken (Kahneman) 36

Schreiben 8, 52, 105, 108

Einsichten gewinnen durch 109

Experiment 107

Traumabewältigung durch 8  
und emotionale

Verarbeitung 106-107

Schuld 4, 21, 33, 106, 232, 274,  
301

den Gedanken die Schuld  
geben 42

sich selbst beschuldigen 113

Selbst 118

Selbstachtung, bedingte 261

Selbstakzeptanz 118

Selbstbeherrschung 179, 181,  
219-220

Selbstbild 6, 115, 169, 171-173, 175

Selbstbild (Dweck) 168

Selbstoffenbarung, Bitte um 163

Selbstrechtfertigung 23

Selbstvertrauen 165

Selbstwertgefühl 205, 230, 260

Selbstzweifel 265

Sichere Bindung 271

Sollen-Motivation 181

Spanx Shapewear 16

Spielerische Interaktion,  
Bitte um 163

Stairway to Heaven (Page und  
Plant) 214

Statisches Selbstbild 168-169

Stereotype 36, 244

Alter und 307

Stress 108, 197, 202, 232, 244

Achtsamkeit und 115

allostatischer 245

als natürlicher Bestandteil des  
Lebens 216

Altern durch 9

Ansteckung mit 245

Arbeit und 32, 110, 245

beseitigen 229

bewältigen durch emotionale  
Beweglichkeit 7

distanzieren vom 126

Einstellung zu 246

Evolution und 200

negative Wirkung von 246

Oberflächenhandeln und 252

Stress ...

unterdrücken 52

verbalisieren von 247

Vorteile von 216, 246

Stressbelastung 165

Südafrika 7-8, 270

Sunstein, Cass 184

Swift, Taylor 50

Synästhesie 295

## T

Tagebuchschreiben 8

Taliban 283

Tannen, Deborah 53

Texas, University of 105

Thaler, Richard 184

Titchener, Edward B. 304

Tootsie (Film) 19

Traurigkeit 44, 49, 52, 267

anerkennen 117

bei Kindern 269, 271

Trotzdem Ja zum Leben sagen

Ein Psychologe erlebt das

Konzentrationslager

(Frankl) 6

Twain, Mark 310

## U

Überbehütende Eltern 261

Überflieger (Gladwell) 214

Überraschung 49

Überzeugungen 23, 35, 230

Denkweise und 166

negative 173

Umfeld

Kinder in einem

bestimmten 274

soziales 204

von Männern dominiertes 45

Umfeld, Arbeits- 54, 254

Umgebung 119, 162, 188-189, 245

Unaufmerksamkeitsblindheit 296

Unflexibilität 242

Unglücklichsein 52, 218

Unsicherheit 180, 202-203, 233

## V

Veblen, Thorstein 39

Verachtung 49

Veränderungsblindheit 296

Verbessern 108, 165, 169-171,

173, 213, 215, 254, 256

Verdrängen 54-55, 125, 127

Männer und 52

Vereinte Nationen 12

Verfehlte Gerechtigkeit 45

Verrat der Bilder,

Der (Magritte) 34

Vietnamkrieg 221

Virginia, University of 117

Voreingenommenheit 201, 242

Vorurteile 35, 110, 237-238, 242

geschlechtsspezifische 116, 238

Vorzeitige kognitive

Anhaftung 35

## W

Wachstumsorientiertes

Selbstbild 183

Wahlpunkte 15, 186

Walker, Alice 301

Wall Street Journal 12

Washington, University of,

Seattle 162

Webster, Mark 306

Wegner, Daniel 54

Weick, Karl 306

Weltwirtschaftskrise 248

Wenn-dann-Strategien 190

Werte 219, 221-222, 224, 228, 252  
 Arbeit und 229, 253  
 einstehen für 14  
 fremde 174  
 handeln nach 7, 47, 196, 207, 235  
 herausfinden 220  
 leben nach 13, 229  
 winzige Veränderungen und 185  
 Wettbewerb 230, 259, 262  
 Widerstandsfähigkeit 7, 219-220, 232, 267  
 Wilson, Timothy 117  
 Wippenprinzip 195, 198, 225, 265  
 übertragen auf das Leben 198  
 Wollen-Motivation 181, 184, 187, 274  
 Wut 2, 4, 7, 22, 49, 55, 111, 271  
 heraustreten und 112  
 überwinden 108

## Y

Yale University, School of Public Health 172  
 Yousafzai, Malala 283  
 Yousafzai, Ziauddin 283

## Z

Zähigkeit 219  
 Zen-Buddhismus 127  
 Ziele 5, 7, 9, 12-13, 178-179, 214, 219, 225  
 Anpassen von 223  
 Arbeitsplatz und 231, 236  
 aufgeben von 220  
 Festhalten an 169  
 Gewohnheiten und 185  
 Motivation und 180  
 Sollen- 181  
 unrealistische 15, 221, 287  
 Werte und 15, 224  
 Wollen- 180, 275, 277  
 Zielgerichtetes Verhalten 184  
 Zulu 270

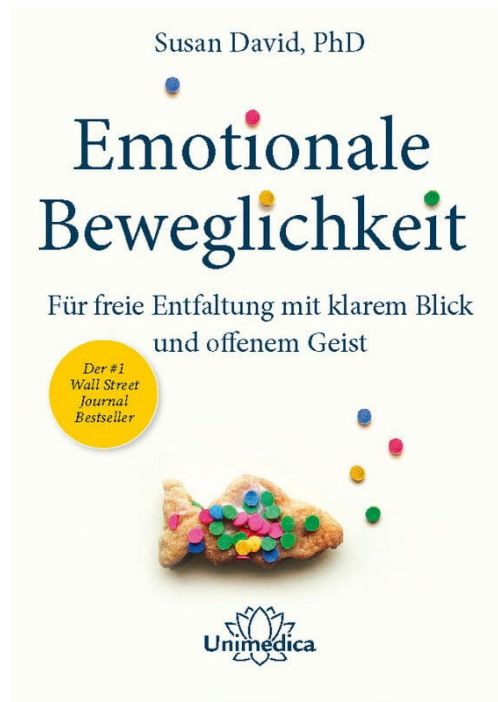
Susan David

## Emotionale Beweglichkeit

Für freie Entfaltung mit klarem Blick und offenem Geist

336 Seiten, kart.  
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)