

Maxi

2,90€

Dufter!

Neue Parfüms zum Verlieben

Mies drauf? Macht nix!

Warum Launen so guttun können

Hallo, HERBST!
55 Trendteile direkt vom Laufsteg

HAUTSACHE SCHUTZ

Schönheits-Security für den Teint

SO EIN TINDER-GARTEN!

Der schnellste Weg zum besten Match

ZUM ANBEISSEN schön

Creolen zum Erdbeerkleid? So haben wir Schmuck noch nie gesehen

Ist das schön mit mir!

Vier Frauen über die Liebe zu den Stärken, Schwächen und Macken, die uns so einzigartig machen

Oktober 2020
Deutschland € 2,90
Österreich € 3,30 | Schweiz SFr 5,50



Mies drauf?

Ist doch okay!

Wenn sich der Tag wie eine einzige Katastrophe anfühlt, alles schiefläuft und die Mundwinkel leicht nach unten hängen, lassen wir es ab jetzt einfach mal zu. Denn richtig schlecht drauf sein kann verdammt gut tun

Text Kim Sorriksen

Fotos Adobe Stock (3), Anna Lübberling (1), Anjana Gill (1) Stills PR

Heur schon gelächelt? Nein? Alltagsstress, eine ach so tolle, ausgewogene Ernährung und die perfekte Work-Life-Balance sind keine Grundlage für unsere langfristige Glückssträhne. Das Hochgefühl kommt und geht, aufstehen, fertig machen, freudig in den Morgen starten, ein Grinsen im Gesicht, die Sonne scheint, alles läuft reibungslos und am Abend stoßen wir mit einem Glas Wein auf diesen wundervoll gelungenen Abend an. Ein Tag, wie er im Bilderbuch steht.

Aber das geht auch anders. Es gibt Tage, an denen wir denken, dass es nicht schlimmer kommen kann. Das Bett zu verlassen wird zur sportlichen Disziplin, bei der wir nicht nur einmal zur Startposition zurückkehren. Der Daueregen, der uns draußen unerwartet überrascht, zerstört unser perfekt gestyltes Haar, das letzte Blatt Klopapper auf der Toilettenrolle ist aufgebraucht und die Lieblingspizza, auf die wir uns schon den lieben langen Tag gefreut haben, holen wir verkohlt aus dem viel zu heißen Backofen – Was für ein unglaublich mieser Tag! Müssen wir jetzt trotzdem das Positive sehen?

Manchmal muss man alles so richtig doof finden

„Jeder Mensch kann durch bestimmte Auslöser in Krisen verfallen, die mehr erfordern als ‚nur‘ positiv zu denken“

Psychologin Anna Lübberling

Vor allem dieses Jahr hat der ein oder andere von uns noch nicht wirklich etwas erlebt, außer Tomaten an Bananenbrot zu backen, den Kielederschrank auszusortieren und die Wände im Wohnzimmer neu zu streichen. Ja, der Druck durch Social Media und die eigene Umgebung war hoch, denn egal, wo wir hinsahen, zahlreiche Artikel, Interviews, Videos, Podcasts und sogar Fiver forderten uns geradewegs dazu auf, die Krisensituation gefälligst positiv zu sehen. Am besten noch eine neue Sprache zu lernen oder ein Buch zu schreiben. Dabei fiel uns die Decke in dieser Zeit nicht nur einmal auf den Kopf. Auch laut Psychologin Anna Lübberling kann positives Denken vor allem bei vorbelasteten Menschen einen massiven Druck hervorrufen. Wenn wir dann auch noch hören, dass alles nicht so schlimm ist, wie es scheint, und wir bloß nicht den



Anna Lübberling

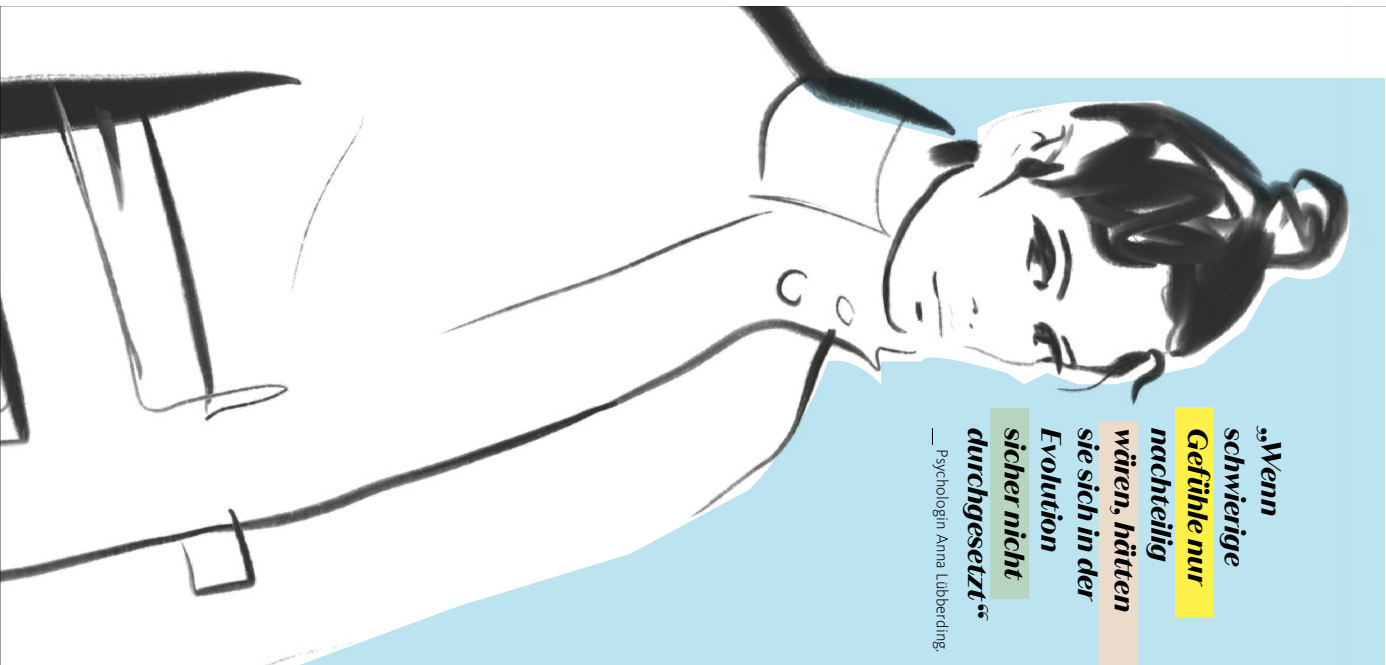
Die Expertinnen:

Psychologin und approbierte psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie **Anna Lübberling** ist spezialisiert auf Bewältigungs- und Veränderungsprozesse.

Autorin **Anjana Gill** bezeichnet sich selbst als Wunschexpertin und beschäftigt sich mit den Herzenswünschen von Menschen sowie damit, wie diese in Erfüllung gehen können. Dabei spielt für sie die Zusammenarbeit mit dem Universum eine entscheidende Rolle.



Anjana Gill



„Wenn schwierige Gefühle nur nachteilig wären, hätten sie sich in der Evolution sicher nicht durchgesetzt“
 — Psychologin Anna Lubberding

Teufel an die Wand malen sollen, platzt bei dem ein oder anderen schon einmal der Kragen. Denn genau jetzt dürfen wir auch mal alles richtig doof finden. „Für mich wird positives Denken kritisch, wenn das Erleben unangenehmer Gefühle nicht erwünscht ist und keinen Platz mehr im Gefühlserleben findet und finden darf“, sagt Anna Lubberding. „Wenn der Tenor herrscht, man müsse nur positiv denken und das Schicksal werde sich dem Positiven fügen, fühlen sich viele Menschen einsam, Gefühle wie Angst und Sorge haben eine Daseinsberechtigung und sind wichtig für die Verarbeitung der Situation.“ Viel zu oft setzen wir uns selbst unter Druck und suchen in Krisen das Gute. Autorin Angiana Gill sagt deutlich, dass positives Denken an sich nichts Schlechtes ist, sondern dieses naive Denken, bei dem das Ziel außer Acht gelassen wird und wir uns sagen: „Mal sehen, wofür das gut ist.“

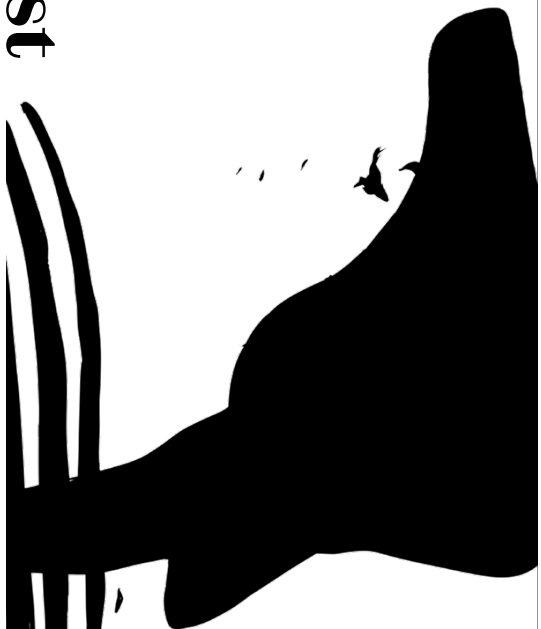
Auch Ängste haben einen Platz im Leben verdient

Also ist es vollkommen in Ordnung, dass wir uns in trister Klimotten einhüllen, den miesepetrigsten Blick aufsetzen, den unser Gesicht je zustande gebracht hat, mit keinem reden wollen, uns in eine kuschelige Ecke setzen und akzeptieren, dass wir gerade nicht zu hundert Prozent funktionieren. Warum auch nicht? Das Leben ist voller Höhen und Tiefen und sich dabei nur auf das Streben nach dem Positiven zu konzentrieren, kann genauso unglücklich machen, wie mehrere Stunden oder Tage voller Wut und schlechter Gedanken vor uns hin zu grummeln.

Anna Lubberding findet: „Wenn schwierige Gefühle nur nachteilig wären, hätten sie sich in der Evolution sicher nicht durchgesetzt. Angst kann uns darauf vorbereiten, eine Situation aufmerksam auf mögliche Gefahren hin zu untersuchen, ihr zu entfliehen oder sie zu vermeiden.“ Traurigkeit bereitet körperliche und geistige Prozesse vor, die helfen können, sich von einem Ziel zu lösen oder sich von etwas oder jemandem zu verabschieden.

Warum schlechte Laune gar nicht so schlecht ist

MAXI zeigt, warum wir uns so richtig aufregen dürfen



Dauerhaft gute Laune führt zu Stress

Ein Dauerglinsen im Gesicht zu haben, obwohl es gerade alles andere als gut läuft, ist schnell nervenaufreibend. Wir können nicht lagen, tagsaus glücklich sein. Das haben auch Forscher der Universität Berkeley herausgefunden. Bei 1.300 Probanden wurde die Beeinflussung der psychischen Gesundheit durch die Akzeptanz von negativen Gefühlen untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass es sich auf Dauer positiv auswirkt, auch die negativen Emotionen zuzulassen. Ohne Stress oder jeglichen Druck geben wir unguken Gefühlen wie Traurigkeit und Enttäuschung freien Lauf und werden durch die Akzeptanz unserer momentanen Gefühlslage in unserer Stimmung stabiler.

Einfach mal Ruhe haben

Ja, Familie, Freunde und auch Arbeitskollegen können einem schon einmal auf die Nerven gehen, dabei wollen wir einfach nur unsere Ruhe. Schlechte Laune kann da als Hilfsmittel fungieren, um sich anstrengende Zeitgenossen vom Leib zu halten. Also bei der nächsten unangenehmen Situation die Milene verziehen und mit Gesprächsverweigerung jeden im näheren Umkreis verjagen. Ohne große Taten können wir pure Stille genießen.

Enttäuschung ausgeschlossen

Wir haben es uns doch so sehr gewünscht. Warum hat es mal wieder nicht geklappt? Das kann doch nicht angehen! Als ordentlicher Zweckessimist kann unser Leben da schon etwas angenehmer aussehen, denn die eine oder andere bittere Enttäuschung ist nicht mehr vorprogrammiert, positive Überraschungen jedoch umso mehr. Natürlich alles in einem gewissen Maß, denn das Träumen dürfen wir nicht verpassen. Aber immer schon realistisch bleiben! **H**

Bei einem halb leeren Glas

genießen wir den Inhalt mehr

Heute ist so gar nicht unser Tag. Bei allen um uns herum ist Friede, Freude, Eierkuchen, aber wir fühlen uns einfach nicht danach. Statt halb voll ist das Glas heute halb leer. Und das ist auch okay! Denn passives, schützendes Denken bringt uns dazu, den Tag so richtig zu nutzen – „carpe diem!“ Darüber nachzudenken, dass das Leben endlich ist, hilft uns dabei, Dinge in Angriff zu nehmen, die wir ansonsten aufschreiben würden.



Herzens-angelegenheit

In dem kreativen Buch „Du und das Universum – da geht was! Dein persönliches Wunsch-erfüllungsbuch“ zeigt Autorin Angiana Gill Beispiele aus ihrem privaten Wunsch-erfüllungsbuch und gibt wertvolle Tipps zur erfolgreichen Formulierung und Gestaltung eines Wunsches. **Silberschmuck, 12 Euro.**