

# FÜR SIE

*Zeit für mich*

## Anti-Aging:

Was wirklich wirkt

... und zwar so, dass man's sieht

## EINFACH MACHEN!

Weshalb das Glück  
die Mutigen belohnt

## DARM MIT SCHAM

Wenn unser sensibles Organ  
gereizt und gestresst ist

## SCHWIERIGE MENSCHEN

Smarte Strategien,  
mit ihnen umzugehen

# Wie Liebe gelingt

Trotz Alltag, Schweigen, Sehnsucht nach mehr:  
Warum es lohnt, zusammen zu bleiben

Pizza,  
Pasta,  
Dolce Vita

So schmeckt  
Italien!



RUHIG MAL RAUS AUS DER KOMFORTZONE

# Warum das Glück die Mutigen belohnt

Ein neuer Job, ein knallroter Lippenstift? Immer mal wieder sehnen wir uns nach **Veränderung**. Doch einfach mal machen? Dafür fehlt uns oft der Mut. Das allerdings sollten wir unbedingt ändern

**W**ir alle haben Träume, mal kleine, mal große: ein Sabbatical, ein Fernstudium in friesischer Philologie, ein Tangokurs in Helsinki, eine neue Liebe, endlich zu sich selbst stehen und ehrlich sagen, was man denkt. Im Bauch fühlen sich die Ideen und Wünsche toll an, richtig aufregend. Trotzdem hapert's mit der Umsetzung. Und warum? Weil uns der Mut fehlt. Weil das Neue zwar reizt, aber gleichzeitig auch abschreckt: viel zu viele offene Fragen. Viel zu viel Risiko. Schließlich wissen wir nicht, ob wir für ein Studium genug Ausdauer und Grips haben. Auch der Tangokurs gleicht einem Sprung ins Ungewisse: Was, wenn wir uns bewegen wie ein Elefant und uns bis auf die Knochen blamieren? Und erst die Sache mit dem Zu-sich-selbst-Stehen: Kann das Umfeld damit umgehen? Vielleicht werden wir dann weniger gemocht. Wir hadern, zögern, schieben auf - und entscheiden uns am Ende meist für das Gewohnte. Statt einfach mal etwas zu wagen, bleiben wir lieber in der Komfortzone. Da weiß man, was man hat. Selbst dann, wenn die sich schon längst nicht mehr so richtig kuschelig anfühlt.



## DAS GEHIRN MAG KEINE VERÄNDERUNGEN

Der Grund, warum es uns oft schwerfällt, Neues zu wagen, liegt zum einen an unseren Grundbedürfnissen nach Sicherheit und Verbundenheit. Zum anderen an unserem Gehirn. Das ist nämlich auf Energiesparen ausgerichtet und ist deshalb ein großer Fan von Routinen. Automatisierte Prozesse, die nur wenig Energie verbrauchen, belohnt es, indem es körpereigene Opiode ausschüttet, also Botenstoffe mit entspannender Wirkung. Neue Richtungen aber erfordern andere Denkweisen, Konzentration, Entschlossenheit. Ein Kraftakt für unseren Denkapparat und für unsere Psyche. Doch die Mühe lohnt sich.

## WER NICHT WAGT, DER NICHT GEWINNT

Dass mutig sein anstrengend ist, hat auch Helen Hain erlebt. Vor einigen Jahren spürte die 51-Jährige eine tiefe Sehnsucht nach Veränderung. Das Leben als Unternehmerin war zwar immer noch spannend, aber da musste doch einfach noch mehr sein. „Ich suchte nach einer Aufgabe, die mich wirklich erfüllte.“ Helen Hain machte eine Ausbildung zur Mutmach-Speakerin, ihr Herzenthema. Als es dann aber ernst wurde, sie zum ersten Mal vor über 200 Menschen sprechen sollte, wäre sie am liebsten von der Bühne gestürzt. Doch sie ist geblieben. Sie wollte den Vortrag halten, wollte die Zuschauer begeistern, es wenigstens versuchen. All das war ihr wichtiger als ihre

Angst. Dass der Vortrag dann auch noch bei den Zuhörern super ankam, war natürlich eine tolle Belohnung. „Wenn mutige Entscheidungen von Erfolg gekrönt sind, ist das die höchste Form von Selbstbewusstsein, wir fühlen uns glücklich und lebendig“, sagt Helen Hain.

## MUT STÄRKT UNS UND MACHT GLÜCKLICH

Es war nicht das erste Mal, dass Helen Hain einen Neuanfang gewagt und die Herausforderungen des Lebens, trotz aller Bedenken, angenommen hat: Als sie vor über 20 Jahren ihren Mann verlor, hinterließ er ihr eine Firma, auf der mehrere Millionen D-Mark Schulden lasteten. Obwohl sie jung war und keine Erfahrung in Unternehmensführung hatte, ging sie das Erbe an. Sie putzte bei Banken Klinken und suchte nach Investoren. Acht Jahre später waren alle Schulden bezahlt. „Was ich in diesen Jahren gelernt habe, ist, dass es wichtig ist, sein Leben in die Hand zu nehmen und zu handeln. Und sich nicht als Opfer der Umstände zu fühlen. ▶

Wer nie den Sprung ins Ungewisse wagt, kann nicht fallen, aber auch nichts lernen

Selbst wenn wir bei unserem Vorhaben scheitern, uns Schrammen holen, weil sich die Dinge anders entwickeln als erwartet, werden wir trotzdem Zufriedenheit erleben. Ganz einfach weil wir Entscheidungen getroffen haben und nicht in der Statistenrolle verharren sind.“ Was Helen Hain beschreibt, belegt seit einiger Zeit auch die Wissenschaft. In dem noch jungen Forschungszweig der Positiven Psychologie geht man der Frage nach: Wo liegen die Quellen des Glücks? Dabei hat man festgestellt, dass rund 40 Prozent unseres Glücksempfindens in unserem Verhalten begründet sind. Der Rest hängt von äußeren Umständen und unseren Genen ab. Wir haben also eine ganze Menge selbst in der Hand. Befragt man Menschen nach ihrer Lebenszufriedenheit, beschreiben diejenigen sich als besonders zufrieden, die sich als Architekten ihres Lebens verstehen, die es aktiv gestalten, dabei immer wieder über ihren Schatten springen und sich Herausforderungen stellen. Mut tut also wirklich gut.

#### WER LOSLÄSST, HAT DIE HÄNDE FREI

„Nichts hinterlässt einen schaleren Nachgeschmack als der Eindruck: Ich bleibe Zuschauerin im eigenen Leben und lasse es an mir vorbeiziehen“, sagt die Theologin und Philosophin Melanie Wolfers. Was dabei hilft, Ängste, Zweifel und Unsicherheiten über Bord zu werfen, so die 48-Jährige, sei vor allem ein gutes Bauchgefühl. „Ich habe das selbst erlebt, als ich vor einigen Jahren beschlossen hatte, einer Ordensgemeinschaft beizutreten. Mein Umfeld redete auf mich ein, und auch mein Verstand warnte mich. Aber ich wusste, ich muss jetzt auf mein Herz hören und aufbrechen.“ Bereut hat Melanie Wolfers ihren Schritt nicht. Das Thema Mut beschäftigt sie seitdem. Kürzlich ist ihr Buch dazu erschienen: „Trau dich, es ist dein Leben. Die Kunst, mutig zu sein“ (bene! Verlag, 17 Euro).

Mutiges Handeln, das uns die Tür zu einem glücklichen Leben öffnet, beginnt aber nicht erst bei den großen Lebensfragen, sondern schon in unserem Alltag: Suche ich nach einem Ehepartner als Erste das Gespräch? Sage ich's dem Chef, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle? „Anpassung, Scham und die Annahme, Verletzlichkeit sei

#### SELBSTLIEBE

Um mutig zu handeln, muss man sich selbst wichtig nehmen



„Trau dich! Trau dir! Trau deinem Gefühl, das dir sagt, ich will mehr“

– THEOLOGIN MELANIE WOLFERS –

Schwäche, halten uns oft davon ab, unsere Bedürfnisse durchzusetzen“, so Wolfers. Ihr wichtigster Rat: „Trau dich und trau dir! Trau deinem Gefühl, das dir sagt: Ich bin wertvoll, und ich will mehr!“

Wer niemals den Sprung ins Ungewisse wagt, kann zwar nicht fallen, er kann aber auch nicht an den Herausforderungen des Lebens wachsen, schon gar nicht über sich hinaus. Helen Hain sagt, dass sie ohne die vielen großen und kleinen mutigen Entscheidungen in ihrem Leben niemals erfahren hätte, wie viel Kraft in ihr steckt. Psychologen gehen übrigens davon aus, dass wir generell zu vorsichtig und zögerlich sind, wenn es darum geht, Veränderungen vorzunehmen. Vielleicht hilft es, sich hin und wieder ein Synonym für Mut vor Augen zu führen: Courage. Das leitet sich nämlich von „Cor“, dem lateinischen Wort für Herz ab. Mut lädt uns also ein, aus vollem Herzen zu leben. Und damit sollten wir wirklich so schnell wie möglich beginnen.

TEXT INKEN BARTELS

## Mutig sein – das kann man lernen

Das Leben hat Helen Hain gezwungen, ihren Mut-Horizont zu erweitern. Heute ist sie dafür dankbar, gibt ihr Wissen als Speakerin weiter

1. Visualisieren Sie das gewünschte Ergebnis und malen Sie sich aus, wie es sich wohl anfühlt, wenn Sie die ersten Schritte schon gegangen sind.
2. Nicht zu selbstkritisch sein. Es muss nicht alles rund und perfekt laufen. Gerade Schwierigkeiten oder Hindernisse bringen uns eher weiter.
3. Nehmen Sie sich vor, einmal am Tag mutig zu sein. Etwa Nein zu sagen, wenn Sie sonst nur aus Gefälligkeit oder Höflichkeit Ja gesagt hätten. Oder machen Sie einem Fremden ein Kompliment.
4. Durchbrechen Sie Ihre Routinen. Schlagen Sie mal einen anderen Weg zur Arbeit ein. Auch Kleinigkeiten sorgen für neuen Input und Flexibilität.
5. Nutzen Sie die 72-Stunden-Regel: Alles, was Sie sich vornehmen, sollten Sie in den nächsten 72 Stunden beginnen, sonst sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diesen Schritt noch machen, rapide ab.
6. Sprechen Sie mit Familie und Freunden über Ihr Vorhaben. Das kann Zweifler auf den Plan rufen, aber auch Unterstützer. So oder so erhöhen Gespräche den Druck, das Vorhaben auch umzusetzen.
7. Stellen Sie sich das Worst-Case-Szenario vor: Was kann denn im schlimmsten Fall passieren? Welche ernsthaften Konsequenzen hat es? Oft kann nämlich eigentlich nicht wirklich viel schiefgehen.

#### HELEN HAIN

Die Mutmach-Expertin aus Eschborn hält Vorträge, unter anderem für Unternehmer: [helenhain.com](http://helenhain.com)



Unglück entsteht meist nicht durch Fehlentscheidungen, sondern durch fehlende Entscheidungen



Fotos: Daniel Kim Photography/stocksy, Getty Images, André dalla Valle