

# Glücklich sein ist lernbar

## Mindness

Positives Denken, Gute Laune, Optimismus – das alles könne man beeinflussen, sagen die Vertreter der Mindness-Bewegung

„Menschen tun eine ganze Menge, wenn es darum geht, ihren Körper zu verschönern. Aber was tun wir mit unserem Geist? Wenn wir unseren Geist schöner machen wollen, dann sind wir durchaus dazu in der Lage. Nicht indem wir in der Ecke sitzen und grübeln. Sondern indem wir unseren Geist öffnen und in Konservierung treten.“

Der das sagt, heisst Edward de Bono und ist ein englischer Psychologe mit philosophischer Ader und Buchautor, der uns das kreative und positive Denken beibringen will. Mindness nennt er seine Anleitung, wie man den Geist in diese Richtung entwickeln kann.

Dafür schlägt er ein gezieltes Programm – genau wie für den Körper – vor, mit dem man das Glücklichsein erlernen könne.

Einige Rezepte scheinen simpel, aber grundsätzlich macht es Sinn:

- Der zentrale Grundsatz: Denken Sie nicht negativ!
- Schlafen Sie lange, 7 – 8 Stunden
- Laufen sie jeden Tag an der frischen Luft in Ihrem Tempo und lassen Sie dabei die Gedanken treiben
- Essen Sie gesund, also zum Beispiel mässig Fett, wenig Süsses
- Trinken Sie nur mässig Alkohol
- Lächeln Sie. Und zwar sich selber, aber auch Fremde an. Tun Sie es, auch wenn Sie sich dazu motivieren müssen. Auch wenn es Ihnen seltsam vorkommt, man kann sich so tatsächlich selber anstecken
- Sagen Sie zu sich: „Ich mag mich, ich akzeptiere mich so, wie ich bin.“ Und zwar nicht einfach so mal nebenbei, machen Sie es zu einem Ritual, zum Beispiel am Morgen nach dem Aufwachen immer am selben Platz und nehmen Sie sich die Zeit, sich das 20, 30 Mal selber bewusst zu sagen
- Denken Sie anders, als Sie das immer getan haben. Stellen Sie sich etwas vor, was Sie nie tun würden und denken Sie sich dann ein ganzes Szenario aus, wie sie genau das tun – und Erfolg damit haben
- Tun Sie Dinge anders, als Sie sie sonst immer tun. Nehmen Sie einen anderen Arbeitsweg als üblich, stellen Sie Gegenstände in der Wohnung um. Achten Sie darauf, was Sie dabei sehen, fühlen, erleben

Glücklich sein lohnt sich. Eine wissenschaftliche Studie hat ergeben, dass Optimisten eine um 55% niedrigere Sterbensrate und ein um 25% geringeres Risiko haben, an Herzleiden zu erkranken

Artikel aus <http://www.cash.ch/daily/> 07.11.06

Buchtip: Edward de Bono, de Bono's neue Denkschule, MVG Verlag