

Bin ich selbst schuld, wenn ich schlechte Laune habe?

Der Psychologe und Top-Coach Jens Corssen spricht über Gefühlsinfektionen, warum miese Stimmung einer Drogensucht ähnelt, und wie man die verdammte schlechte Laune endlich loswird

BILD am SONNTAG: Herr Corssen, warum haben manche Menschen so oft schlechte Laune?

JENS CORSSSEN: Weil sie sich das Leben anders vorgestellt haben, als es ist. Sie haben sogenannte irrationale Muss-Annahmen. Aber das Leben muss nicht irgendwie sein! Solche Annahmen sind zum Beispiel: Ich bin freundlich, also müssen die anderen auch nett zu mir sein. Oder: Ich liebe einen Menschen, also muss er mich auch lieb haben. Oder: Ich strenge mich doch so an, also muss ich erfolgreich sein. Mit solchen Überzeugungen verstimmt man sich.

VON **M. S. KRONE**
FOTO **M. HÜBNER**



Aber es ist doch menschlich, solche Dinge zu denken?

Natürlich ist es menschlich, aber es ist ungünstig. (Er spricht das Wort ungünstig aus, obwohl er gar keinen Dialekt hat – das Wort ist eine der typischen Corssen-Formeln) Meine Kunden ersetzen das für sie belastende Wort ‚Problem‘ durch ‚ungünstig für mein Ziel‘. So befreien sie sich humorvoll aus der empfundenen Ohnmacht und finden schneller Lösungen.

Sollte man etwa keine Erwartungen mehr an andere haben?

Natürlich darf man Erwartungen haben, aber es ist ungünstig,

bockig zu erwarten, dass sie erfüllt werden.

Dann bin ich also schuld, wenn ich schlecht drauf bin, und nicht der andere?

So ist es!

Wie unfair!

Unfair! (Er wirft hilflos die Arme nach oben.) Sie sind verblendet! Man macht sich doch seine Gefühle selber durch die Art, wie man denkt. Wenn ich anderen Menschen oder Dingen die Schuld für meine schlechte Laune gebe, ist das ungünstig! Ich habe mal eine Ehefrau gecoacht, die sagte: „Seitdem ich meinen Mann kenne, geht es mit mir bergab!“ Sie war also das Opfer, und er der Böse.

Wie kommt man aus solchen Opfer-Gedanken heraus?

Die bloße Erkenntnis – ich muss etwas ändern – nutzt Ihnen nicht viel. Man hat wohl die Einsicht, ändert aber trotzdem nichts an seinem Verhalten.

Das eigene Verhalten zu ändern, ist aber sehr anstrengend, oder nicht?

Ja, die ersten Wochen sind hart. Ich gebe meinen Klienten zum Beispiel einen kleinen Zähler mit. Sie sollen jedes Mal drauf drücken, wenn sie zum Beispiel klagen: Ich armes Schwein! Draufdrücken. Oder: Das darf doch nicht wahr sein! Draufdrücken. Manche drücken 18-mal, andere 50-mal an

einem Tag. So oft sind sie gegen sich oder das Leben. (Mit dem Begriff beschreibt Corssen Menschen, die die Welt als ihren Feind sehen und auf das Negative schauen.) Das kostet sie sehr viel. Man kann sich schlecht ändern, wenn man so mistig drauf ist. Von so etwas loszukommen, ist übrigens wie kalter Entzug.

Das klingt nach Drogensucht und nicht nach schlechter Laune.

Andauernd schlechte Laune zu haben, ist eine Leid-Sucht, so wie eine Drogensucht. Wenn Menschen immer klagen, wird ihr Blut überflutet mit Stresshormonen wie Adrenalin und Kortisol. Die Körperzellen werden abhängig davon. Aber hält man vier Wochen den Entzug durch, hat man es in der Regel geschafft.

Was passiert bei so einem Entzug?

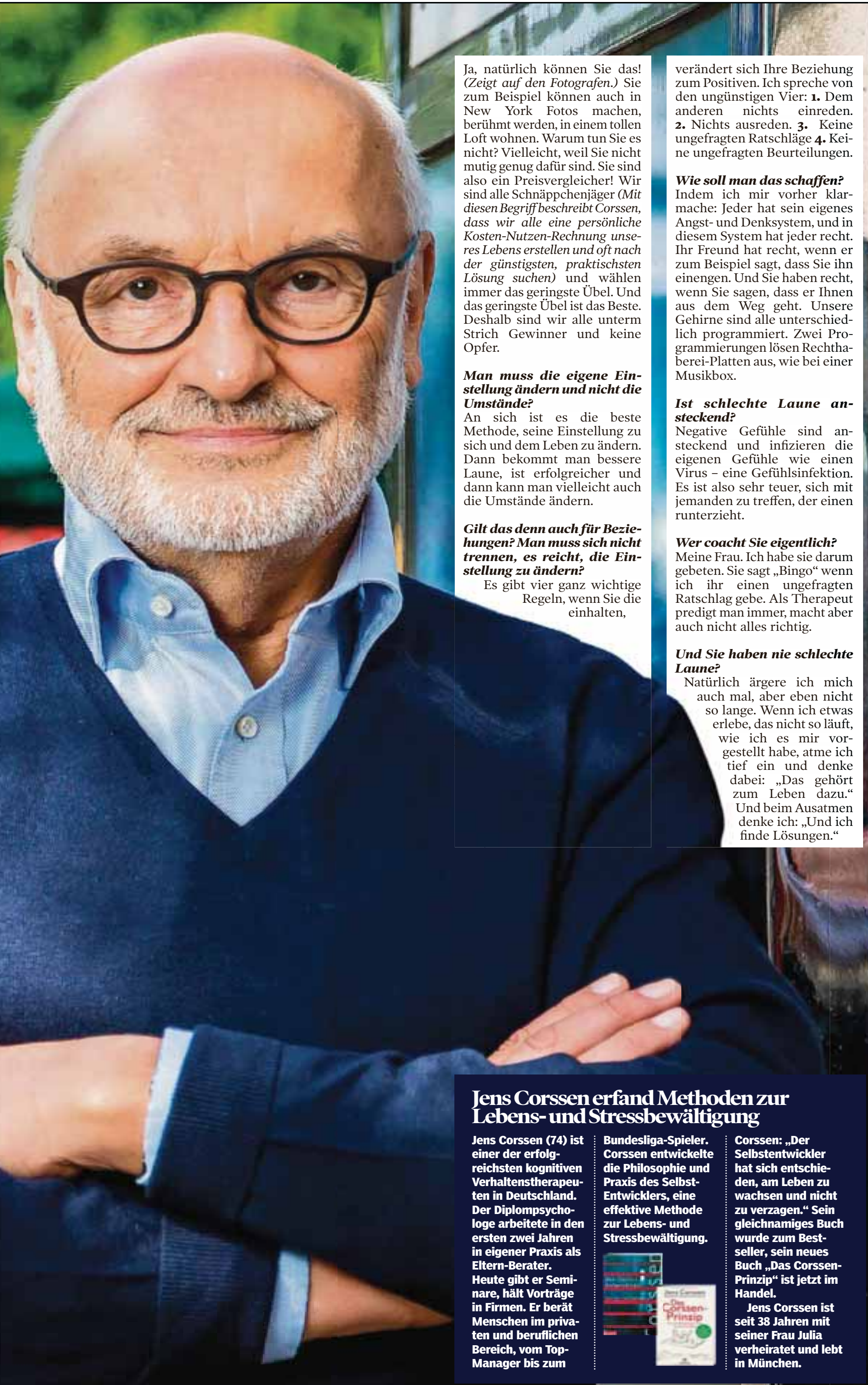
Es gibt verschiedene Übungen, unter anderem die Bettkantenübung: (Er setzt sich gerade hin, strafft die Schultern) Stehen Sie morgens nicht einfach so auf, sondern setzen Sie sich auf die Bettkante und entscheiden Sie ganz bewusst, ob Sie jetzt aufstehen und heute am Leben teilhaben wollen. Wichtig ist das „heute“. Denn wenn Sie denken, hier noch 25 Jahre mitmachen zu müssen, kann das sehr deprimierend sein. Sagen Sie halblaut: „Heute mache ich noch mal mit und gebe mein Bestes.“ Wer das tut, hat

gewonnen. Oder Sie bleiben einfach liegen.

Liegenbleiben? Ich muss doch Geld verdienen!

Ersetzen Sie „Ich muss“ durch „Ich will“. Das ist der schnellste Weg, um sich vom Opfer zum Macher zu denken. Sie müssen kein Geld verdienen, Sie werden in unserem System nicht verhungern. (Er zuckt mit den Schultern, lehnt sich zurück und schaut uns prüfend an.)

Ich kann doch kein Hartz-IV-Empfänger werden!



Ja, natürlich können Sie das! (Zeigt auf den Fotografen.) Sie zum Beispiel können auch in New York Fotos machen, berühmt werden, in einem tollen Loft wohnen. Warum tun Sie es nicht? Vielleicht, weil Sie nicht mutig genug dafür sind. Sie sind also ein Preisvergleicher! Wir sind alle Schnäppchenjäger (Mit diesen Begriff beschreibt Corssen, dass wir alle eine persönliche Kosten-Nutzen-Rechnung unseres Lebens erstellen und oft nach der günstigsten, praktischsten Lösung suchen) und wählen immer das geringste Übel. Und das geringste Übel ist das Beste. Deshalb sind wir alle unterm Strich Gewinner und keine Opfer.

Man muss die eigene Einstellung ändern und nicht die Umstände?

An sich ist es die beste Methode, seine Einstellung zu sich und dem Leben zu ändern. Dann bekommt man bessere Laune, ist erfolgreicher und dann kann man vielleicht auch die Umstände ändern.

Gilt das denn auch für Beziehungen? Man muss sich nicht trennen, es reicht, die Einstellung zu ändern?

Es gibt vier ganz wichtige Regeln, wenn Sie die einhalten,

verändert sich Ihre Beziehung zum Positiven. Ich spreche von den ungünstigen Vier: **1.** Dem anderen nichts einreden. **2.** Nichts ausreden. **3.** Keine ungefragten Ratschläge **4.** Keine ungefragten Beurteilungen.

Wie soll man das schaffen?

Indem ich mir vorher klar mache: Jeder hat sein eigenes Angst- und Denksystem, und in diesem System hat jeder recht. Ihr Freund hat recht, wenn er zum Beispiel sagt, dass Sie ihn einengen. Und Sie haben recht, wenn Sie sagen, dass er Ihnen aus dem Weg geht. Unsere Gehirne sind alle unterschiedlich programmiert. Zwei Programmierungen lösen Rechthaberei-Platten aus, wie bei einer Musikbox.

Ist schlechte Laune ansteckend?

Negative Gefühle sind ansteckend und infizieren die eigenen Gefühle wie einen Virus – eine Gefühlsinfektion. Es ist also sehr teuer, sich mit jemanden zu treffen, der einen runterzieht.

Wer coacht Sie eigentlich?

Meine Frau. Ich habe sie darum gebeten. Sie sagt „Bingo“ wenn ich ihr einen ungefragten Ratschlag gebe. Als Therapeut predigt man immer, macht aber auch nicht alles richtig.

Und Sie haben nie schlechte Laune?

Natürlich ärgere ich mich auch mal, aber eben nicht so lange. Wenn ich etwas erlebe, das nicht so läuft, wie ich es mir vorgestellt habe, atme ich tief ein und denke dabei: „Das gehört zum Leben dazu.“ Und beim Ausatmen denke ich: „Und ich finde Lösungen.“



Engagiertes Team motiviert Chef

Mainz/Västerås (Schweden) – Ist ein Team bei der Arbeit sehr engagiert, überträgt sich das auch auf die Führungskraft. Das zeigt eine Studie von Forschern der Universitäten Mainz und Marburg sowie der schwedischen Universität Mälardalen in Västerås. Ein Jahr lang hatten die Forscher das Verhalten von 67 Führungskräften und 315 Teammitgliedern bewertet.

Deutsche sind fünf Stunden am Tag im Netz

Köln – Jeder Deutsche verbringt durchschnittlich fünf Stunden am Tag im Internet. Mehr Zeit wird nach einer Studie des Marktforschungsinstitutes „Heute und Morgen“ mit Arbeit (6,5 Stunden) und Schlafen (7 Stunden) verbracht. Neben dem Austausch mit anderen ist für den „Homo Digitalis“ das Gefühl wichtig, dabei zu sein, alles mitzubekommen sowie sozial eingebunden zu sein.

Auto ist wichtiger als Urlaub

Berlin – Jeder vierte Deutsche würde lieber auf seinen Sommerurlaub verzichten als auf das eigene Auto. Das geht aus einer GfK-Umfrage im Auftrag der Bank of Scotland hervor. Demnach sprachen sich 27 Prozent der Befragten im Zweifel für den Wagen aus. Auf Feiern wie Geburtstage würden 28 Prozent verzichten, 13 Prozent der Befragten auf das Fernsehen statt auf das Auto.

Jens Corssen erfand Methoden zur Lebens- und Stressbewältigung

Jens Corssen (74) ist einer der erfolgreichsten kognitiven Verhaltenstherapeuten in Deutschland. Der Diplompsychologe arbeitete in den ersten zwei Jahren in eigener Praxis als Eltern-Berater. Heute gibt er Seminare, hält Vorträge in Firmen. Er berät Menschen im privaten und beruflichen Bereich, vom Top-Manager bis zum

Bundesliga-Spieler. Corssen entwickelte die Philosophie und Praxis des Selbst-Entwicklers, eine effektive Methode zur Lebens- und Stressbewältigung.



Corssen: „Der Selbstentwickler hat sich entschieden, am Leben zu wachsen und nicht zu verzagen.“ Sein gleichnamiges Buch wurde zum Bestseller, sein neues Buch „Das Corssen-Prinzip“ ist jetzt im Handel.

Jens Corssen ist seit 38 Jahren mit seiner Frau Julia verheiratet und lebt in München.

Likes machen glücklich wie Geld und Schoki

Los Angeles (USA) – Wenn Jugendliche (13 bis 18 Jahre) in sozialen Netzwerken viele Likes unter ihren Fotos sehen, werden im Belohnungszentrum ihres Gehirns die gleichen Schaltkreise aktiviert wie beim Essen von Schokolade oder bei einem Geldgewinn. Das fanden Forscher der University Los Angeles heraus.