

INHALT

1. TEIL: EINLEITUNG	1
Über meine Hacks	3
Wie wir fühlen und warum	9
2. TEIL: EMOTION-HACKS	25
Big Picture Hacks	27
• Hack 1: Ordne deine Emotionen grafisch	29
• Hack 2: Erkenne emotionale Muster	32
• Hack 3: Führe ein Stimmungstagebuch	35
Auslöserhacks	39
• Hack 4: Wähle Situationen mit Bedacht	41
• Hack 5: Nimm das Steuer in die Hand	44
• Hack 6: Lenk dich auf gesunde Weise ab	47
• Hack 7: Nutze deine Erinnerungen	50
• Hack 8: Nutze deine Vorstellungskraft	53
Stimmungshacks	57
• Hack 9: Ernähre dich gut	59
• Hack 10: Sorge für guten Schlaf	62
• Hack 11: Treibe regelmäßig Sport	66
• Hack 12: Trink dich gesund	69
• Hack 13: Raus in die Natur!	73
• Hack 14: Bau Stress ab	77
• Hack 15: Nutze die Kraft der Kunst	80
• Hack 16: Erkenne deine momentane Stimmung	84

Auslegungshacks	87
• Hack 17: Erforsche deine Weltanschauung	89
• Hack 18: Lass das Labeling sein	93
• Hack 19: Schluss mit dem Katastrophisieren	97
• Hack 20: Nutze planungsorientierte Refokussierung	100
• Hack 21: Vermeide Übergeneralisierungen	103
• Hack 22: Unterlasse falsche Schuldzuweisungen	107
• Hack 23: Geh deinen Glaubenssätzen auf den Grund	110
• Hack 24: Überprüfe deine Anspruchshaltung	113
• Hack 25: Raus aus dem Gedankenkarussell!	116
• Hack 26: Hinterfrage „Ich sollte“-Gedanken	120
• Hack 27: Trainiere Reframing	123
• Hack 28: Lerne gesunde Akzeptanz	127
• Hack 29: Rück die Dinge ins rechte Licht	130
• Hack 30: Nutze positive Refokussierung	133
• Hack 31: Beziehe nicht alles auf dich	134
• Hack 32: Erwarte nicht, dass andere sich ändern	141
• Hack 33: Unterscheide Meinungen von Fakten	144
• Hack 34: Werte Positives nicht ab	147
Hacks für belastende Situationen	151
• Hack 35: Hol dir mehr Informationen	153
• Hack 36: Lerne dich selbst besser kennen	156
• Hack 37: Hol dich ins Hier und Jetzt zurück	160
• Hack 38: Entwickle ein Mantra	163
• Hack 39: Frag dich: Ist mein Gefühl valide?	166
• Hack 40: Atme dich frei	170
• Hack 41: Lass unangenehme Gefühle zu	173
• Hack 42: Praktiziere Achtsamkeit	176
• Hack 43: Betrachte dich aus einem breiteren Blickwinkel	180
• Hack 44: Vermeide Sport und Katharsis	183
Hacks zum Ausdruck von Gefühlen	187
• Hack 45: Bring deine Emotionen zu Papier	189
• Hack 46: Kommuniziere klar und selbstsicher	192

• Hack 47: Übe das Problemlösen	195
• Hack 48: Setze Emotionen in Kreativität um	199
• Hack 49: Hol dir sozialen Support	203
• Hack 50: Strebe nach umfassenden Veränderungen	206
Schlussgedanken	210
Danksagung	213
Quellenangaben	215

Hack 31: Bezieh nicht alles auf dich

Dinge persönlich nehmen

Neulich hat eine Freundin von mir ein Foto auf Instagram gepostet. Es zeigt sie bei der Arbeit, wie sie gerade eines ihrer Projekte präsentiert, das kurz vor der Fertigstellung steht. Sie hatte das Foto mit großer Begeisterung geteilt. Doch einen Tag später kam sie zu mir und erzählte, dass ihre Vorgesetzte es nicht „gelikt“ hatte – wahrscheinlich mit Absicht. Sie sagte: „Ich glaube, sie ist irgendwie enttäuscht. Sie meint bestimmt, dass ich das Foto noch nicht hätte posten sollen.“ Am nächsten Tag bekam sie von der Chefin aber nicht nur ein Like, sondern auch noch den Kommentar: „Ich bin stolz auf Sie!“

Ganze zwei Tage hatte meine Freundin also in dem Glauben gelebt, dass ihre Vorgesetzte von ihr enttäuscht sei. Dabei hatte die Chefin das Bild einfach noch nicht gesehen. Meine Freundin hatte die fehlende Reaktion auf sich bezogen, obwohl das Ganze gar nichts mit ihr zu tun hatte. In der Psychologie bezeichnet man das auch als Personalisierung und zählt dies zu den kognitiven Verzerrungen. Das bedeutet: Wir sehen uns selbst als Ursache für bestimmte Ereignisse, obwohl es dafür keine wirklichen Belege gibt. Wir nehmen die Dinge persönlich und glauben, dass das Verhalten anderer Menschen darauf zurückzuführen ist, dass sie uns nicht mögen oder ablehnen.

Gerade am Arbeitsplatz kann es schnell zu solchen Situationen kommen (wenn ein Kollege beispielsweise nicht direkt auf eine E-Mail antwortet, denkst du, dass er dir irgendetwas nachträgt). Aber auch im allgemeinen sozialen Miteinander ist es recht häufig (als sich zwei deiner Freunde ohne dich zum Lunch treffen, gehst du davon aus, dass sie dich nicht dabei haben wollen). In Beziehungen wird ebenfalls oft „personalisiert“, vor allem in der Anfangsphase. Wenn dein neuer Freund/deine neue Freundin nicht sofort auf deine Nachrichten reagiert, glaubst du, dass er/sie bestimmt

Schluss machen will. Oder wenn er/sie an einem Abend besonders still ist, bist du dir sicher, dass er/sie kein Interesse mehr an dir hat.

Natürlich haben solche Verhaltensweisen aber oft vollkommen andere Ursachen. Der Kollege ist vielleicht gerade so überlastet, dass er mit seinen E-Mails einfach nicht hinterherkommt. Deine Freunde haben sich unter Umständen ganz spontan getroffen und dich aus praktischen Gründen nicht mit einbezogen. Dein Freund/deine Freundin wurde vielleicht durch irgendein Problem vollkommen in Beschlag genommen, mit dem er oder sie dich aber nicht belasten wollte. Du siehst: In all diesen Fällen hast du etwas auf dich bezogen, das wenig oder sogar gar nichts mit dir zu tun hatte.

Verinnerlichte Verantwortung

In der frühen Kindheit ist es ganz normal, dass Kinder Ereignisse stark auf sich beziehen. Dieses sogenannte egozentrische Denken ist Teil der kognitiven Entwicklung. Kinder sind in dieser Phase intensiv damit beschäftigt, herauszufinden, wie die Welt funktioniert und welche Rolle sie selbst darin spielen. Oft glauben sie, für die Dinge verantwortlich zu sein, die um sie herum passieren. Wenn zum Beispiel Mama oder Papa wütend oder traurig sind, fragen sich Kinder oft: „Habe ich etwas falsch gemacht?“. Das ist in dieser Entwicklungsphase völlig normal, weil Kinder nur eingeschränkt in der Lage sind, sich in andere hineinzuversetzen.

Erst mit der Zeit lernen Kinder zu unterscheiden, was sie verursachen und was nicht. Manche neigen jedoch dazu, Verantwortung besonders stark bei sich selbst zu suchen. Wenn emotionale Situationen für sie schwer verständlich sind, kann sich diese Denkweise verfestigen. Wenn die Mutter beispielsweise aufgebracht ist, denkt das Kind: „Mama ist wütend, weil ich was falsch gemacht habe. Ich muss jetzt ganz brav sein, damit alles wieder gut ist.“ Der Mutter gefällt dieses brave Verhalten, was sie durch positive Emotionen zeigt. Diese wiederum können das Kind in dem Glauben bestärken, dass die Wut durch sein Verhalten ausgelöst wurde.

Wenn diese Denkform zur Gewohnheit wird und bis ins Erwachsenenalter getragen wird, kann das zu unnötigen Schuld- und Schamgefühlen, geringem Selbstwertgefühl, Traurigkeit, Angst und Wut führen. Im Jahr 2017 wurde das Phänomen in einer Studie untersucht. Dazu verglich man Patient:innen mit einer sozialen Angststörung mit Teilnehmenden einer Kontrollgruppe, die nicht an dieser Störung litten. Das Ergebnis: In der Gruppe mit sozialer Angststörung gab es eine um 50 Prozent höhere Tendenz zur Personalisierung. Im Rahmen der Studie wurden außerdem sozial ängstliche Patient:innen untersucht, die zusätzlich Symptome einer Depression zeigten. Dabei stellte sich heraus, dass diese Patient:innen viel eher zu Personalisierungsmustern neigten.

Personalisierung vermeiden

Da Personalisierung oft mit ungesunden Denkmustern verbunden ist, die zu negativen Gefühlen führen, ist es wichtig, diese kognitive Verzerrung möglichst zu vermeiden. Hier kommen ein paar hilfreiche Strategien.

- **Benenne sie, wenn du sie erkennst:** Wenn du dich dabei ertappst, dass du etwas ohne Beleg auf dich beziehst, dann erkenne es für dich selbst auch als Personalisierung an. Das Denkmuster im akuten Moment zu benennen, ist ein erster wichtiger Schritt, um diese Muster zu verändern.
- **Halte inne und überlege dir andere Erklärungen:** Nimm dir einen Moment Zeit, bevor du reagierst, und frag dich, welche Ursachen sonst noch möglich sind. Dieses bewusste Nachdenken hilft dir, dich selbst aus dem Fokus zu nehmen.
- **Hol dir eine zweite Meinung ein:** Berichte einem vertrauten Menschen von deiner Interpretation und bitte ihn um seine Sicht auf die Dinge. Dies liefert dir vielleicht zusätzlichen Kontext und mehr Klarheit über die Situation, was dir emotional helfen kann.

- **Stell Fragen:** Statt Vermutungen darüber anzustellen, was andere vielleicht denken könnten, frage (wenn es möglich ist) besser nach. Ehrliche Fragen zu stellen – und zwar mit einer offenen und ruhigen Haltung – hilft dir dabei, Missverständnisse von vornherein zu vermeiden.
- **Stärke dein Selbstwertgefühl:** Je stärker du dich in dir selbst fühlst, desto weniger wirst du dazu neigen, Dinge auf dich zu beziehen, die andere tun oder sagen. Bau also deinen Selbstwert auf, um dich vor dieser kognitiven Verzerrung zu schützen.

Eines möchte ich zum Schluss noch klarstellen: Ziel ist hier natürlich nicht, überhaupt nichts persönlich zu nehmen. Zwar ist es ungesund, dauernd anzunehmen, dass Dinge etwas mit dir zu tun haben, wenn dies nicht der Fall ist. Genauso problematisch ist es aber, einfach gewohnheitsmäßig davon auszugehen, dass du nichts damit zu tun haben kannst. Versuche, deine Gedanken so nah wie möglich an der Realität auszurichten.