43 22.10.2010 Ihr PREMIUM TV-PROGRAMM vom 30. Oktober bis 5. November 2010 €

WWW.HOERZU.DE

HÖRZU

DEUTSCHLANDS ERSTES TV-MAGAZIN

BESSER HÖREN

> Neue Methoden und Therapien für das gute Gehör

Die größten REKORDE der Tierwelt

> Faszinierender TV-Report über Supertiere

Mit mehr Freude durch den Herbst

10 TIPPS für mehr Optimismus

Das Geheimnis guter Laune

→ Positiv denken → Pläne schmieden → Probleme lösen

> Mythos Schokolade: **Vom Göttertrunk zum Jungbrunnen**

Persönlichkeitstrainer
Peter Breidenbach
exklusiv in HÖRZU

FREUDE PUR
Experten wissen: Positive Gedanken sind gesund

Das Geheimnis GUTER LAUNE

Die Deutschen sind zuversichtlich wie lange nicht. Und Forscher erkennen: Optimismus kann man lernen. **LASSEN SIE SICH MITREISSEN!**

Es ist die beste Nachricht dieses Herbstes: Die Deutschen blicken so positiv in die Zukunft wie seit Jahren nicht mehr. Und das nach all den Negativschlagzeilen um die Wirtschaftskrise. Gleich mehrere Studien belegen, dass die Bundesbürger wieder an sich und ihr Land glauben. Wie gut das tut! Nichts beflügelt mehr als das Gefühl, eine vielversprechende Zeit vor sich zu haben. Selbst wenn es anders kommen sollte, verleiht Optimismus eine große Kraft. Auch das fanden Forscher heraus: Menschen, die positiv denken, entwickeln einen Lebensmut, der sie stärker und gesünder macht als jene, die zaudern und zweifeln.

„Die zuversichtlichsten Deutschen leben derzeit in München. Dann folgen Stuttgarter und Düsseldorfer", sagt Prof. Frank Brettschneider von der Universität Hohenheim, der die aktuelle „Zuversichtsstudie" im Auftrag der Allianz Versicherung durchführte (siehe Grafik unten). In Bayerns Landeshauptstadt ist der Anteil der Optimisten im vergangenen Jahr um 14 Punkte gestiegen – auf 46 Prozent. Fast zeitgleich offenbarte die renommierte „Shell Jugendstudie", die von verschiedenen Instituten erstellt wird: Fast 60 Prozent aller jungen Deutschen (von 12 bis 25) sind guten Mutes. Parallel ermittelte die Erhebung „Deutscher Alterssurvey" für das Deutsche Zentrum für Altersfragen: Auch die Deutschen ab 40 sind heute zufriedener und gesünder als frühere Generationen.

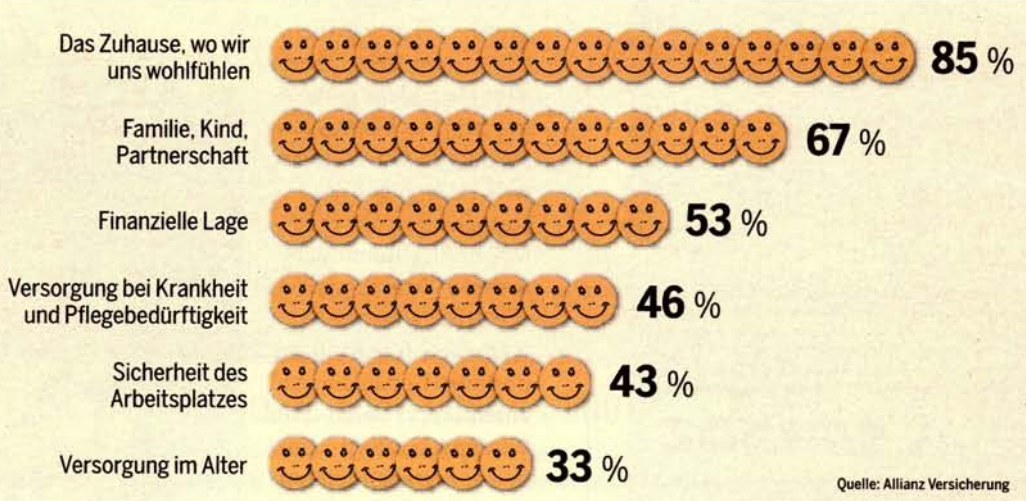
Egal ob 18 oder 80 – Optimisten sind immer beeindruckende Menschen. Vor allem dann, wenn sie trotz harter Schicksalsschläge den Lebensmut bewahren, sich nach der Krise sogar die Lebensfreude zurückerobern. Matthias Lanzinger ist so ein Mensch: Der Skiprofi hatte Olympia-Ambitionen, als er 2008 bei einem Unfall auf der Piste einen Unterschenkel verlor. Mit 29 Jahren. Trotzdem schaffte es Lanzinger, sein Schicksal anzunehmen und sich ein neues Leben aufzubauen: Heute studiert er Sport- und Event-Management, hat mit seiner Freundin ein Haus gebaut, kommentiert Skirennen im Fernsehen und arbeitet als Kolumnist für eine österreichische Zeitung. Seine Geschichte zeigt: Optimismus hat nichts mit Naivität zu tun. Und: Die Kraft der Zuversicht ist tief in uns. Jeder kann sie wecken.

Doch woran liegt es, dass bestimmte Menschen das Leben positiver sehen? Wissenschaftler gehen davon aus, dass unsere Lebenseinstellung nur zu 25 Prozent angeboren ist. „Den Rest erlernen wir", sagt Peter Breidenbach, Persönlichkeitstrainer, Mentalcoach der Curling-Nationalmannschaft und Autor („In 30 Tagen Optimist", Schirner, 12,95 Euro). „Wie wir mit Problemen oder Niederlagen umgehen, hängt von Erlebnissen ab und von Erfahrungen, die wir mit Familie, Freunden und Lehrern gemacht haben." ▶

75 Prozent unserer Lebenseinstellung können wir selbst beeinflussen

Lebensbereiche, in denen wir wieder zuversichtlicher sind

So optimistisch waren die Deutschen seit 2007 nicht. Die „Zuversichtsstudie" der Universität Hohenheim, die auf 2918 Interviews basiert, zeigt, dass 38 Prozent die Wirtschaftslage als gut beurteilen (2009 taten das nur 19 Prozent). Auch **persönliche Bereiche** sehen viele voller Zuversicht (siehe Grafik rechts).



Quelle: Allianz Versicherung

Für **starke** Knochen.

100 Kautabletten N3
Calcium-Sandoz® D
Osteo
100 Kautabletten NUR 18,20 €*

• Die Kautablette, die auf der Zunge zergeht
• Nur in Ihrer Apotheke

*unverbindliche Preisempfehlung

Calcium-Sandoz® D Osteo Kautabletten, Wirkstoffe: Calciumcarbonat/Colecalciferol-Trockenkonzentrat, **Anw.:** Vorbeugung und Behandlung von Vitamin D- und Calcium-Mangelzuständen bei älteren Menschen. Zur Unterstützung einer spezifischen Therapie zur Prävention u. Behandlung der Osteoporose. **Hinweis:** Enthält Aspartam, Sorbitol, Saccrose, partiell hydriertes Sojabohnenöl. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig.** **Stand** November 2008, **Sandoz Pharmaceuticals GmbH,** Raiffeisenstrasse 11, 83607 Holzkirchen

SANDOZ
Eine gesunde Entscheidung

Sandoz – der Calcium-Experte seit über 80 Jahren.

Prägend seien unüberlegt dahingesagte Sätze, die man in der Kindheit hört: „Lass das, dafür bist du zu klein." Oder aber: „Trau dich, du schaffst das." Negative Gefühle wie Hoffnungslosigkeit oder Eifersucht sind also nur antrainiert. Mit anderen Worten: Wir haben unser Glück selbst in der Hand und können unsere Gedanken beeinflussen. Breidenbach ist überzeugt: „Positiv denken kann jeder trainieren. Das Gehirn ist ein permanent lernendes System. Man kann den Gedanken mit kleinen Tricks eine neue Richtung geben, etwa indem man seine Talente bewusst aufschreibt." (Weitere Tipps im Kasten rechts.)

Der Schlüssel zum Glück heißt: sich selbst wertzuschätzen. So wie Siegertypen es tun. Interessant ist, dass sie nahezu ausnahmslos Optimisten sind, wie zum Beispiel US-Präsident Barack Obama, der deutsche Fußball-Nationaltrainer Joachim Löw oder auch TV-Moderatorin Sylvie van der Vaart. Im Gegensatz zu Pessimisten sind sie von ihren Kräften und Fähigkeiten überzeugt. „So begeistern sie ihre Mitmenschen und ragen aus der Masse heraus", sagt Breidenbach. „Sie halten sich nicht mit Problemen auf, sondern suchen nach Lösungen." Dabei entwickeln Positivdenker eine besondere Kreativität: Sie glauben an den Erfolg, bündeln ihre Energie, schauen nach vorn – und nicht zurück.

„Positiv denken – das kann jeder lernen."
Peter Breidenbach
Mentaltrainer

OPTIMISTEN LEBEN LÄNGER

Wie ein Zaubertrank gegen Niederlagen wirkt Optimismus allerdings nicht. Eher wie eine kleine Tablette, die den Schmerz nach dem Versagen lindert und diesen recht schnell vergessen macht. Wie das funktioniert? „Erfolge schreiben Optimisten ihren eigenen Fähigkeiten zu", sagt Breidenbach. „Für Pleiten machen sie äußere Umstände verantwortlich." Untersuchungen zeigen, dass sie zudem gelassener auf Druck reagieren. Sie sorgen sich weniger, weil sie sich auf die Lösungssuche konzentrieren, und schütten dabei weniger Stresshormone wie Adrenalin aus.

Die heilende Kraft der positiven Gedanken wird zunehmend auch von Wissenschaftlern entdeckt: Ärzte fanden heraus, dass sich Optimisten nach Operationen schneller erholen als Pessimisten. Zudem spüren sie weniger Schmerz, gehen seltener zum Hausarzt, stecken sich nicht so oft mit Erkältungsviren an, sind weniger anfällig für Demenz oder Depression.

Besonders intensiv beschäftigt dieses Thema zurzeit die Psychologin Dr. Madelon Peters von der Universität Maastricht. Sie ist überzeugt: Schon allein Gutes zu erwarten scheint einen positiven Effekt zu haben. Forscher werteten kürzlich die Gesundheitsdaten von mehr als 97.000 Frauen aus, die älter als 50 Jahre waren. Über acht Jahre lang war ihr Wohlbefinden beobachtet worden. Es zeigte sich, dass eine bestimmte Gruppe weniger Herzprobleme hatte als andere. Doch diese Damen waren weder fitter noch dünner, sie ernährten sich nicht besser und rauchten auch nicht weniger. Es gab nur einen gravierenden Unterschied: Alle blickten sehr optimistisch in die Zukunft. Doch was genau bewirkt gute Laune in unserem Körper?

Hormone stimulieren das Gehirn, das daraufhin Stickstoffmonoxid ausschüttet. Dieses breitet sich über die Blutbahn im Körper aus. Die wohltuende Wirkung: Gefäße weiten sich, der Blutdruck sinkt, Herzschlag und Atem werden ruhiger. Es ist also keine Einbildung, dass Zuversicht stärkt und beflügelt. Und Dr. Madelon Peters ist ebenso wie Peter Breidenbach der Meinung: Fast alle Menschen haben die Möglichkeit, eine positivere Lebenseinstellung zu gewinnen – ausgenommen vielleicht jener verschwindend geringe Anteil eingefleischter Pessimisten.

Die Wissenschaftlerin setzt auf sogenannte Visualisierungstechniken. Studienteilnehmer ermuntert sie, alle Wünsche für die eigene Persönlichkeit, die Beziehung und das Arbeitsleben aufzuschreiben. Anschließend sollen sie sich jeden Abend vor dem Schlafengehen Szenarien ausmalen, in denen diese Wünsche wahr werden. Erste Ergebnisse zeigen: Die Methode wirkt! Wer sich täglich fünf Minuten lang Tagträumen über eine wunderbare Zukunft hingibt, denkt schon nach kurzer Zeit positiver. Wer weiß, vielleicht gibt es schon bald „Optimismus auf Rezept".

MIRJA RUMPF

POSITIV DENKEN 10 einfache Wege

Die Herbststimmung aufhellen! Persönlichkeitstrainer Peter Breidenbach verrät Ihnen, wie Sie lernen, Ihre Gedanken zu lenken

GENIESSEN Entdecken Sie die vielen kleinen Geschenke des Alltags

1 Erkennen Sie Ihre Stärken! Schreiben Sie zehn Talente, besondere Fähigkeiten und positive Eigenschaften auf, die Sie auszeichnen und liebenswert machen.

2 Würdigen Sie Ihre Lieben! Wählen Sie jemanden aus, der Ihnen nahesteht. Überlegen Sie genau, was an ihm so besonders ist. Schreiben Sie alles auf, lassen Sie es ihm zukommen. Das macht auch Ihnen bewusst, wie einzigartig Ihre Umgebung ist.

TÄRKEN
EHEN
chen Sie
h bewusst,
lche Talente
hnen stecken

3 Sehen Sie sich als Glückskind! Häufig legen wir den Fokus auf das, was wir nicht haben. Finden Sie mindestens zehn Gründe, warum Sie allen Gund haben, glücklich zu sein.

4 Stecken Sie sich klare Ziele! Bei vielen erfüllen sich Wünsche nicht, weil sie zu diffus sind. Versuchen Sie, Ihre Ziele ganz präzise zu benennen. Beantworten Sie dann folgende Frage: Was genau kann ich heute dafür tun, meinem Traum näher zu kommen? Setzen Sie sich stets ein Tagesziel – egal ob in Familienleben, Beruf oder Gesundheit.

5 Lächeln Sie Miesmacher einfach weg! Menschen, die einen herunterziehen, wird es immer geben. Lassen Sie nicht zu, dass sie Ihnen das Leben schwer machen. Befreiend wirkt es, diese Person in Gedanken anzulächeln und dabei tief ein- und auszuatmen. Sobald Sie den betreffenden Menschen wiedersehen, werden Sie entspannter sein.

6 Zeigen Sie Verantwortung! Optimisten setzen sich für das Wohlergehen anderer ein, ohne sich selbst dabei aufzugeben. Führen Sie ein überfälliges Gespräch, helfen Sie Nachbarn, oder erledigen Sie eine Aufgabe, die Sie lange vor sich hergeschoben haben.

7 Tun Sie alles mit ganzem Herzen! Nehmen Sie sich vor, selbst die kleinsten Dinge bewusst zu machen. Genießen Sie jede Tasse Tee, riechen, schmecken Sie die Aromen. Pflanzen Sie Blumen einmal ohne Handschuhe. Spüren Sie die Erde!

8 Bleiben Sie am Ball! Optimisten halten durch, bis sie ihr Ziel erreicht haben. Hängen Sie einen Zettel mit der Aufschrift „Ich halte durch!" an einen Ort, an dem Sie mehrmals am Tag vorbeikommen.

9 Hellen Sie Ihre Stimmung auf! Dekorieren Sie etwa Ihr Zuhause in warmen Tönen. Ideal sind Gelb oder Orange.

10 Leben Sie im Jetzt! Versinken Sie nicht in der Vergangenheit, sorgen Sie sich nicht um die Zukunft. Hier und heute – das ist wichtig!

ACHTSAM SEIN Typisch Optimist: Er sorgt sich um die Mitmenschen

16 MIO. € HÖCHSTGEWINN* | TÄGLICH 1 MIO. € oder 1.000 x 1.000 €

Am 1. Dezember 2010 startet die 128. Lotterie mit insgesamt 106 Millionengewinnen und einer Sonderziehung zum „Tag des Glücks" am 12. April 2011** mit einer Gesamtgewinnsumme bis zu 10 Millionen €. Infos und Tickets zur Ziehungsshow unter **www.skl.de**

*Die Gewinnchance für den Höchstgewinn von 16 Mio. € beträgt 1:2,5 Mio. Ihr maximales finanzielles Verlustrisiko ist der Loseinsatz. ** Voraussichtlicher Termin

Mehr Informationen unter
0800 - 433 433 7
(kostenlos für alle Anrufe aus dem Inland)
oder unter www.skl.de

Spiel mit Vernunft. Wenn Spielen zum Problem wird, sind wir für Sie da: Informationen über Spielsucht finden Sie unter www.skl.de oder 0800-2 46 81 35 (kostenlos für alle Anrufe aus dem Inland). **SKL-Spieler müssen mindestens 18 Jahre alt sein.**