

OHREN ZU! DIE MIESEPETRA HAT NIX ZU MELDEN

Ihre innere Stimme rät Ihnen ständig, alles sein zu lassen? Pfeifen Sie drauf, sagen Sie eher „Ja“ zum mutigen Leben. Wir verraten, wie davon Gehirn, Körper und Geist profitieren

Wir alle haben diese kleine Frau auf der Schulter sitzen, die Kommandos flüstert wie: „Tu's lieber nicht.“ Oder: „Lass mal wen anders den Anfang machen!“ Diese Stimme ist daran schuld, dass Sie oft Dinge nicht tun, die Sie gern tun würden. Wir erklären, was die innere Drückebergerin mit Ihnen und den neuronalen Verbindungen in Ihrem Gehirn anstellt. Aber wir haben auch Tipps für Sie, mit denen Sie die Nervensäge im Ohr ganz prima zum Schweigen bringen und ein mutigerer Mensch werden.

WOHER KOMMT DIESE STIMME?

Fakt ist: Diese Stimme kommt tief aus Ihrem Inneren. Und sie ist in der Regel einfach ziemlich redselig. Wie oft entscheiden Sie sich statt für einen aufregenden Wochenendtrip lieber für das Sofa samt Netflix und Wein? Eben. Diese Scheu, sich neuen Dingen zu stellen, ist wie ein Reflex, der Sie zunächst vor Gefahren schützen soll. Unerforschtes Terrain, fremde Personen – alles Dinge, die Sie unterbewusst zunächst als potenziell gefährlich einstufen. Das steckt evolutionsbedingt schon seit Urzeiten (zum Schutz vor Säbelzähntigern und anderen Schurken) in Ihnen, wurde Ihnen aber sehr wahrscheinlich auch als Kind weiter eingepflegt. „Kindern wird bis ins Erwachsenenalter

immer wieder gesagt, was sie alles nicht können. Das gräbt sich ins Gehirn und ins Unterbewusstsein ein“, sagt die Mut-Expertin, Psychologin und Soziologin Edith Karl. „Wenn ein Mädchen in der Schule immer wieder zu hören bekommt, dass Fußball nichts für sie ist, glaubt sie es irgendwann.“ Negative Erfahrungen und Erlebnisse sorgen dafür, dass Menschen

WIR HABEN MEIST KEINE ANGST VOR DEM NEUEN, SONDERN ZU VERSAGEN

auch 20 Jahre nach der Kindheit noch diese Stimme im Kopf haben, die sagt: „Du kannst das nicht!“ Diese Angst vorm Scheitern wird auch leicht auf andere Herausforderungen übertragen. Es braucht enorm viel Kraft, aus dieser Schleife herauszukommen. Wenn es nicht klappt, steigt die Frustration. „Stetige Wagnis-Versuche und mehrere Erfolge sind nötig, bis das Selbstvertrauen wieder da ist. Aber es geht. Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie neuronale Verbindungen bis ins Alter neu schaffen und ordnen können. Aus alten, eingefahrenen Mustern



herauszukommen, geht immer, egal wie alt“, so Expertin Karl. Vieles auszuprobieren ist einfach immens wichtig, nicht nur für den Moment, sondern fürs Leben. Die Wiener Psychologin und Mut-Expertin Ghazaleh Djananpour (www.mehr-mut.com) erklärt: „Wir speichern Glücks- und Erfolgsmomente von Kindheit an ab. Wer wenige hatte, kann später nicht darauf zurückgreifen und weiß nicht, wie es ist, nach dem Bewältigen von Herausforderungen Erfolg zu haben und zu genießen.“ Natürlich ist es gar nicht so leicht, mal eben so aus diesem Kreis auszubrechen.



DIE INNERE DRÜCKEBERGERIN WERDEN SIE AUF DAUER LOS, WENN SIE IHRE STIMME MIT VIEL KRAFT UND MUT ÜBERTÖNEN

WAS VERURSACHT DIESE STIMME?

Es geht hier schließlich auch nicht allein um die Angst vor dem Neuen. Wir Menschen sind nämlich tendenziell schon recht neugierig. Die kleine Drückebergerin in Ihnen kommt aber trotzdem immer dann zum Vorschein, wenn Sie sich vorstellen, was passieren könnte, wenn Sie etwas ausprobieren – die Versagensangst schlägt plötzlich Alarm. „Der Körper reagiert auf diese Angst, indem er Stresshormone ausschüttet. Also kneifen Sie oft im entscheidenden Moment“, so Psychologin Djananpour. Das ist menschlich – aber eben nicht mutig. Die Sorge, Fehler zu machen, ist nachvollziehbar und trotzdem letztlich unbegründet. Denn: Fehler sind für die Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit und die Steigerung Ihrer Kompetenz zwingend notwendig. Ständig allen Gefahren auszuweichen verhindert nur, dass Sie etwas lernen – und sei es nur, dass niemand etwas sagt, wenn Sie im pinkfarbenen Tutu ins Gym gehen.

WAS ANTWORTEN SIE DER STIMME?

Ein wichtiges Learning ist auch: Als Contra zu all den laut werdenden Zweifeln und Ängsten braucht es eine starke Gegenstimme. Sie müssen der inneren Zweiflerin

31%
der Generation Y wären gerne mutiger. Das fand eine Studie des Instituts für Markt- und Trendforschung EARSandEYES im Auftrag der Online-Plattform bento im Mai 2015 heraus. Befragt wurden 1000 in Deutschland lebende Menschen zwischen 18 und 30. Weiterhin wären laut der Umfrage 46% der Befragten gerne selbstbewusster

etwas entgegensetzen. Ghazaleh Djananpour rät: „Seien Sie Ihr eigener Coach und fangen an, sich selbst zu ermutigen.“ Was hilft, die zweifelnde Stimme zu übertönen, ist positives Feedback. Holen Sie sich das bei Freundinnen und Kolleginnen, sooft es geht. Sie können es sich aber auch mal selbst geben. Versuchen Sie, sich aktiv an Ihre Erfolge zu erinnern und diese auch im Nachhinein zu feiern. Denn je mehr Sie „Nein“ zu der kleinen, nervigen und deprimierenden Stimme sagen, desto mehr „Ja“ sagen Sie zu sich selbst. Ein wichtiger Pfeiler sind selbstbejahende Aussagen, also „Ja“-Sätze – etwa: „Ja, ich rocke das!“ Denn bei dieser Selbstbestätigung werden 3 wichtige Botenstoffe im Körper ausgeschüttet: „Da ist erstens Dopamin, der Botenstoff für das Glücksempfinden. Das bekommen Sie in dem Moment, wo Sie etwas erreicht haben. Das zweite ist das so genannte Noradrenalin. Es wird in geistigen oder körperlichen Stresssituationen ausgeschüttet. Es steuert unsere Aufmerksamkeit. Dabei fördert es die Motivation und somit auch die Leistung. Last but not least gibt es die Endorphine, die körpereigenen Glückshormone“, so die Expertin. Auf dem Hormont Teppich fliegen Sie weiter in ein mutigeres Leben.

WIE BESIEGEN SIE DIESE STIMME?

Damit die Stimme an Gewicht verliert und schließlich verschwindet, müssen Sie aufhören, ihr zu glauben. Die eben erwähnten „Ja“-Sätze sind dabei ein wichtiger Schlüsselfaktor. Es hilft aber auch,

sich Vorbilder zu suchen. Betrachten Sie bekanntermaßen mutige Menschen und lernen von ihnen. Sehen Sie sich eine Profisportlerin an, etwa eine Mountainbike-Fahrerin. „Ihr Mindset ist auf Gewinnen getrimmt“, sagt Expertin Karl. „Und was passiert? Sie fährt um den Sieg mit. Schaut jemand anderes diese Strecke hinunter und denkt, dass das sehr gefährlich aussieht, wird die Strecke auch gefährlich sein. Wir bestimmen durch unsere Denkweise mit, ob wir etwas schaffen werden oder nicht.“ Fast genau so wichtig sind aber Erfolge, die Sie erringen, wenn Sie etwas Neues gewagt haben. Diese Yeah-Momente beschenken Ihnen das Glückshormon Dopamin. Es wird vom Gehirn ausgeschüttet und sorgt für eine Glücksdusche. Psychologin Karl erläutert: „Dopamin wirkt wie legales Doping fürs Gehirn. Davon möchten wir mehr, weil es Freude und Begeisterung verstärkt.“ Dieser Effekt kann natürlich auch entstehen, wenn Sie nicht gleich überall beste Ergebnisse erzielen – es zählt vor allem, überhaupt etwas bewegt zu haben. Und Sie sollten sich von der Mut-Welle auch nicht zu übermütig mitreißen lassen. „Sie müssen aufpassen, da Dopamin eine sehr aktivierende Wirkung hat“, so Edith Karl. „Ein großer Tatendrang kann auch zur Überforderung führen.“ Da ist zur Entspannung etwas Serotonin nötig, das die Stressantwort des Körpers bremst. Ab und zu brauchen Sie mal Sofa und Wein. Wenn Ihnen also nach wilden Abenteuern eine innere Stimme sagt: „Mach mal Pause!“, hören Sie auf sie. Es ist Ihre Vernunft. Die darf das. ●