



2014 wird IHR Jahr!

Das neue Jahr ist gerade mal ein paar Wochen alt, schon sind die ersten guten Vorsätze über Bord geworfen worden. Dabei sollte 2014 doch endlich alles anders werden. Warum Sie es dennoch schaffen können, Ihr Leben zu verbessern, hat DIE OBERÖSTERREICHERIN für Sie recherchiert. Die Tipps unserer Experten sind lebensnah und lassen sich ganz einfach umsetzen – am besten gleich morgen!

Redaktion: Nicole Madlmayr



.....
Weil Sie (wieder) viel lachen werden

Sie hatten im vorigen Jahr nicht viel zu lachen? Höchste Zeit, das zu ändern! Wie es funktioniert, erklärt die Leondinger Humortrainerin Ursula Teurezbacher: „Indem Sie Ihren Fokus verschieben und bewusst mehr auf den Humor legen. So bringen Sie Leichtigkeit und Gelassenheit Ihr Leben. Fragen Sie sich, was Sie zum Lachen bringt und was

Ihr Leben bereichert. Lachen ist etwas so Einfaches und zutiefst Menschliches. Es ist in jedem verankert, allerdings oft durch Lebensumstände oder Schicksalsschläge verschüttet. Die gute Nachricht ist: Es lässt sich wieder rauskitzeln, wenn man das Augenmerk mehr darauf legt.“ Teurezbacher setzt auch gern die Strategie des bewussten Lächelns ein, wenn ihr

gerade nicht zum Lachen ist. Das bedeutet: Mundwinkel bewusst nach oben ziehen und dem Gehirn vortäuschen, dass etwas gut sei. Das setzt eine Positivspirale in Gang!

Auch „Humor-Anker“ helfen in solchen Situationen. Das können zum Beispiel lustige Fotos der Kinder sein, die Sie immer wieder zum Schmunzeln bringen.



.....
Weil Sie mehr auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten werden



Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Das, was Ihr Herz zum Tanzen bringt und echte Freude in Ihnen hervorruft? Sie sind sich nicht ganz sicher? Dann nehmen Sie Zettel und Stift zur Hand und horchen Sie in Ruhe in sich hinein.

Schreiben Sie alles auf, was ein gutes Gefühl in Ihnen auslöst – egal, ob diese

Wünsche realistisch sind oder nicht. Was möchten Sie unbedingt erleben? Wo wollen Sie noch hinreisen? Gibt es ein Musikinstrument, das Sie lernen möchten? „Im Normalfall ist eine Menge an Bedürfnissen dabei, die man sich jederzeit sofort erfüllen kann“, weiß Emotions-trainer Manfred Rauchensteiner. „Tun Sie es! Bei vielen Bedürfnissen werden Sie

unverhofft Unterstützung beim Erfüllen selbiger bekommen. Sie werden staunen!“

Und stellen Sie sich darauf ein, dass es Menschen geben wird, die Sie davon abhalten wollen. „Diese Leute haben nur Angst, dass Sie damit erfolgreich sind, denn dann müssten sie selbst ebenfalls so mutig sein“, erklärt Rauchensteiner. ▶



.....
Weil Sie in Bewegung kommen – und bleiben

Gehören Sie zu jenen Menschen, die sich ganz fest vornehmen, endlich (mehr) Sport zu treiben – und nach drei Wochen wieder aufgeben? Es geht auch anders, sagt Mentalcoach und Motivationstrainer Wolfgang Fasching. „Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht“, betont der dreifache „Race Across America“-Sieger. „Beginnen Sie klein und überfordern Sie sich nicht! Holen Sie

sich dort ab, wo Sie sind und nicht dort, wo Sie sein möchten. Sonst wird Ihnen innerhalb kürzester Zeit die Motivation fehlen.“ Ein weiterer Tipp des Profis: Setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie in einem überschaubaren Zeitraum erreichen können. Damit schaffen Sie kleinere Erfolgserlebnisse zwischendurch – und das motiviert zum Durchhalten und Weiter-

machen! Wichtig ist auch, die Sporteinheiten fix einzuplanen. Und sollte Ihr innerer Schweinehund doch mal Oberhand gewinnen: Lassen Sie es zu und geben Sie deswegen nicht gleich auf. Solange Sie ihm am nächsten Tag wieder zeigen, wer der Herr ist, und es nicht wieder zu spät/kalt/nass (lässt sich beliebig fortsetzen) ist, ist alles in Ordnung!



.....
Weil Sie aufhören werden, es immer allen anderen recht machen zu wollen



Sie versuchen, immer lieb und nett zu sein und zu funktionieren? Dann dürfen Sie sich nicht wundern, wenn Sie sich damit immer mehr von sich selbst entfernen. Oft ist dieses „Programm“ von klein auf tief in uns verwurzelt. Als Erwachsener darf und sollte man allerdings selbst entscheiden, was man machen möchte und einem gut tut. Und ein Satz wie „Ich habe jetzt keine Lust dazu!“

darf ruhig einmal sein. „Dadurch erweist man sich einen großen Liebesdienst“, sagt der Linzer Emotionstrainer und Glücksforscher Manfred Rauchensteiner. „Meist größer als den, den man erwartet, wenn man lieb zum Partner bist. Wenn Sie Ihre Bedürfnisse immer zurückstellen, um zu gefallen oder irgendwo hineinzu passen, verlassen und verraten Sie sich. Sie stehen nicht dazu, wie Sie eben

jetzt gerade sind.“ Meist geschehe das aus Angst – und Angst sei immer ein schlechter Ratgeber! „Seien Sie wahrhaftig anstelle von lieb und nett“, betont Rauchensteiner, „und Sie werden den höchsten Lohn erhalten. Sie werden feststellen, dass dies ein unglaublich lohnenswertes Gefühl ist, das Sie groß und stark macht!“

Fotos: Shutterstock



.....
Weil Sie bewusst auf die kleinen Dinge des Alltags achten werden

Es sind die kleinen Dinge, die das Leben lebenswert machen. Wir wissen es alle, doch in der Hektik des Alltags übersehen wir sie zu oft. Ändern können Sie das ganz einfach: „Schärfen Sie Ihre Sinne wieder“, rät Mentalcoach Wolfgang Fasching. „Es geht darum, wieder bewusst zu sehen, zu hören und zu spüren.“ Der Son-

nenaufgang, das Knirschen des Schnees unter den Füßen, die Umarmung des Kindes, wenn es aus der Schule kommt, der flaumige Kaiserschmarren – nehmen Sie sich Zeit, diese Dinge zu genießen und saugen Sie sie auf! Oder halten Sie die kleinen Highlights des Tages (beruflich und privat) in einem Erfolgserlebnis-Tagebuch

fest und lesen Sie immer wieder mal hinein. „Das alles ist finanziell nicht messbar und doch ist es das, was unser Leben aufwertet“, sagt Fasching. Er selbst hat es sich bei seiner Laufrunde angewöhnt, jene Leute, die er dabei trifft, mit einem Lächeln zu grüßen. Ganz nach dem Motto: Wenn du etwas verändern willst, fange du an!



.....
Weil Sie Ihr Leben entrümpeln und sich erleichtert fühlen werden



Entrümpeln schafft nicht nur Platz, sondern hat auch eine unglaublich befreiende Wirkung. Wer ausmistet und nicht mehr Benötigtes wegschmeißt, wird sich selbst erleichtert fühlen. Wertvoller Tipp vom Linzer Führungskräftecoach August Höglinger: „Nehmen Sie sich für den Anfang nicht zu viel vor! Die ganze Wohnung oder den Keller an einem Tag

schaffen zu wollen, ist ein utopisches Vorhaben. Das liegt vor allem daran, dass viele Erinnerungen, aber auch unverarbeitete Gefühle dabei hochkommen können. Ein Umstand, der aus gefühlten fünf Minuten eine Stunde machen kann. Fangen Sie lieber klein an – etwa mit einem Ordner oder einer Schublade.“ Wer sich schwer tut, Dinge endgültig zu entsorgen,

kann sie auch verwerten. Zum Beispiel bei einem Flohmarkt oder der Altkleidersammlung. „Wenn man jemandem noch etwas Gutes tun kann, macht es den Abschiedsschmerz erträglich, und das Loslassen fällt leichter“, betont Höglinger. Entrümpeln heißt übrigens nicht, die ausgesonderten Sachen in den Keller oder auf den Dachboden zu räumen.

» Unsere Experten



Foto: ?

August Höglinger ist Coach und Buchautor in Linz. www.hoeglinger.net



Foto: privat

Die Leondingerin **Ursula Teurezbacher** ist Humortrainerin, Improtheaterspielerin und Clownin. www.teurezbacher.com



Foto: privat

Der Linzer **Manfred Rauchensteiner** ist Emotionstrainer, Glücksforscher und Buchautor. www.rauchensteiner.at



Foto: EOS

Wolfgang Fasching ist Mentalcoach, Buchautor, Motivations- und Rhetorik-trainer. Der dreifache „Race Across America“-Sieger lebt in Neukirchen. www.fasching.co.at