

"Stellen Sie sich Erfolgsmomente vor, das hebt die Stimmung" **Mentaltrainer Klaus Rentel erklärt, wie man im neuen Jahr bei Laune bleibt**

Der Himmel ist wolkenverhangen, es ist kalt und man muss in der Wohnung schon um 14 Uhr die Lichter anschalten. Gut, das geht nun schon zwei Monate so. Aber da konnte man sich noch freuen - auf die Adventszeit, auf den Nikolaustag, auf Weihnachten und natürlich auf Silvester. Jetzt kommt ganz lange nichts, auf das man sich freuen kann. Und der Himmel bleibt weiter düster. Mentaltrainer Klaus Rentel, 42, gibt Ratschläge, wie man trotzdem bis zum Frühling bei Laune bleibt.

Herr Rentel, der Januar ist doch ein furchtbar deprimierender Monat.

Es gibt viele Leute, die den Januar als sehr trübsinnig empfinden. Aber gemeinhin gilt doch der November als der graue, triste Monat.

Dabei gibt es doch im November Dinge, auf die man sich freuen kann...

Sie meinen die Vorweihnachtszeit. Richtig, diese Motivation gibt es jetzt nicht mehr. Aber man kann sich doch auch anders motivieren.

Wie denn? Auf den Straßen liegt noch der Müll von Silvester, in den Schaufenstern wird die letzte Weihnachtsdekoration entfernt und in den Geschäften bereitet man sich auf den Winterschlussverkauf vor. Das macht keine gute Laune.

Sie können Ihren Fokus anders lenken. Führen Sie sich nicht nur vor Augen, was sie betrübt, sondern konzentrieren Sie sich auf Dinge, die Ihnen Freude machen. Und meiden Sie vor allem Verallgemeinerungen wie „es ist alles so deprimierend“. Ist denn wirklich alles deprimierend? Im Beruf? In ihrer Beziehung? Denken Sie an Ihre Hobbys. Da gibt es gewiss einiges, das Ihnen Freude macht.

Hat die schlechte Stimmung etwas mit dem Jahreswechsel zu tun?

An diesem Jahreswechsel vielleicht, weil die Stimmung allgemein recht gedrückt ist. Aber es gibt auch Leute, die klammern sich sehr an das Weihnachtsfest und ihnen ist Silvester ungemein wichtig. Wenn die Feiertage dann vorbei sind, haben sie Schwierigkeiten, mit Motivation und neuem Antrieb in das neue Jahr zu gehen.

Vielleicht fällt es ihnen schwer, sich vom alten Jahr zu verabschieden?

Oft hilft dabei ein Schreibritual: Man kann sich ein Blatt Papier nehmen und aufschreiben, was im vergangenen Jahr gut gelaufen ist und was schlecht war. Man macht sich quasi einen persönlichen Jahresrückblick. Dann notiert man sich, wo man im neuen Jahr hinwill und überlegt, wie man das Ziel erreichen kann.

Sie meinen, wir sollen positiv denken...

Warum nicht. Es gibt eine weitere Motivationstechnik, die wir im Mentaltraining als Visualisieren bezeichnen: Überlegen Sie sich, welche Ziele und Wünsche Sie für die kommenden Wochen und Monate haben. Stellen Sie sich vor, wie sich diese Wünsche erfüllen, wie Sie dieses Ziel erreichen. Viele Sportler machen das auch so vor Wettkämpfen.

Sportler?

Läufer zum Beispiel. Sie stellen sich vor, wie sie durch die Zielgerade laufen, wie sie die Arme hochreißen und jubeln, wie ihnen der Trainer auf die Schulter klopft und die Fans jubeln, sie riechen ihren eigenen Schweiß. Genauso können sie sich einen Erfolgsmoment auch ganz detailliert mit allen ihren Sinnen ausmalen. Am besten mehrmals am Tag. Solche Vorstellungen heben die Stimmung.

Macht man sich damit nicht selbst etwas vor?

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Realität, Traum und Einbildung. Die Motivation, die wir aus schönen Gedanken schöpfen können, bleibt immer die gleiche. Sie können sich natürlich auch tiefer in ihre Lustlosigkeit hineinsteigern. Das kann auch nützlich sein.

Ach.

So kann man ergründen, woher diese Unzufriedenheit und die schlechte Laune kommen. Wenn man das herausgefunden hat, kann man ganz gezielt etwas dagegen machen. Stellen Sie sich vor, jeder Tag verlief immer im gleichen Zustand und es gäbe nie eine Veränderung. Solche tristen Phasen sind wichtig. Nach einer unglücklichen Phase kann man eine glückliche Phase viel intensiver genießen.

Das Gespräch führte Dilek Güngör.