

Peter Jantsch

# **Schluss mit schlechter Laune**

Souverän im Alltag

Band 1

**VERÄNDERUNG.JETZT**

# Inhaltsverzeichnis

<b>Zu diesem Buch.....</b>	<b>7</b>
<b>Teil 1: Schlechte Stimmung .....</b>	<b>9</b>
Schlechte Laune ist normal.....	9
Schlechte Laune ist anerkannt.....	11
Schlechte Laune hat einen Zweck.....	12
Schlechte Laune ist Gift.....	14
<b>Teil 2: Schluss mit schlechter Stimmung!.....</b>	<b>16</b>
Keine Opferhaltung!.....	17
Verurteile Dich nicht .....	19
Du bist nicht Deine Laune! .....	20
Verbiete Dir Kopfkino .....	21
Kein Gejammer!.....	22
Lebe im Jetzt! .....	23
Richte Deinen Fokus aus.....	24
Sei aktiv.....	25
Lächle!.....	27
Sei dankbar.....	28
Wertschätze .....	29
Verstärke die Erfahrung .....	29
Sei heute schon der super Typ von morgen! .....	31
Kurz und knackig: Schluss mit schlechter Laune! .....	34
<b>Teil 3: Abgrenzung gegen die schlechte Stimmung anderer .....</b>	<b>35</b>
Das Wichtigste: Gut abgrenzen! .....	35
Wenn das Gegenüber sich darauf einlässt.....	37
Wenn das Gegenüber in der Stimmung bleibt.....	38

<b>Anhang .....</b>	<b>41</b>
Du möchtest mehr davon? .....	41
Zum Autor .....	45
Literaturübersicht .....	46
Notizen.....	47

## Zu diesem Buch

Ein Familienbetrieb ist ein tolles Lebensmodell! Ihr teilt Beruf und Privatleben, gemeinsam stellt ihr euch den Herausforderungen und genießt zusammen Erfolge.

Leider sieht die Alltagsrealität oft nicht so rosig aus. Arbeitsüberlastung und Schwierigkeiten den Betrieb aus dem Privatleben herauszuhalten sind an der Tagesordnung. Jeder nimmt ständig verschiedenste Rollen ein. Die Beziehungen untereinander leiden, Konflikte werden größer, Streit oder Sprachlosigkeit nehmen zu, die Stimmung wird schlechter. Dabei ist doch so viel zu tun!

Wie kannst Du die Summe der Herausforderungen bestehen?

Dafür brauchst Du Kraft, Kreativität und Gelassenheit. All das geht leichter, wenn Du gute Laune hast. Damit meine ich nicht, den ganzen Tag kraftstrotzend, freudestrahlend und stets glücklich zu sein.

Ich meine damit eine innere Grundruhe, die neutral bis leicht positiv ist und auf die sich immer wieder Momente von Freude und Glück setzen.

Solche Momente lassen sich nicht so einfach machen. Eine innere, leicht positive Grundhaltung aber schon. Nicht einfach, aber es geht. Mit schlechter Laune kannst Du aufhören, und zwar sofort.

Mit guter Laune fühlst Du Dich leicht, glücklich und heiter. Die Dinge gehen Dir einfacher von der Hand, sie gelingen besser, Du hast gute Ideen. Du bist toleranter und großzügiger, nimmst unvorhergesehene Überraschungen mit Großmut und Geduld. Die Beziehung mit anderen Menschen ist einfacher, Du fühlst Dich verbunden.

Schlechte Laune ist dumpf, macht einsam und lastet schwer. Sie ist zwar oft naheliegend, aber sie ist unnützlich, überflüssig und kostet nur Energie. Von Dir selber, aber auch von Deinem Umfeld. Mehr noch: Schlechte Laune ist wie ein Gift.

Und weil Dein Betrieb und Deine Familie Deine Kraft braucht, damit ihr glücklich und stark in die Zukunft gehen könnt: Schluss mit schlechter Laune!

Wie Du das hinbekommen kannst, zeigt Dir dieses Buch.

**Hinweis:**

In diesem Buch geht es um negative Stimmung im Sinne von schlechter Laune.

Anhaltende Verstimmtheit durch eine Depression oder eine Burnout-Dynamik erfordern eine professionelle medizinische oder therapeutische Begleitung. Wenn Du Dir nicht sicher bist, ob das vielleicht der Fall sein könnte, lass das bei Deinem Hausarzt abklären. Das ist wichtig!

Je früher, desto besser.

# Teil 1: Schlechte Stimmung

---

## Schlechte Laune ist normal

---

Schlechte Laune ist normal, weil sie eben vorkommt. Das Leben bietet Dir nicht immer Sonnenschein an, sondern eine Palette an Situationen und Stimmungen. Da sind auch Momente dabei, die sind richtig doof, herausfordernd oder unbefriedigend. Du bist verletzt, enttäuscht, ratlos, hast Angst oder bist im Stress, oder es stellt sich in Deinem Inneren eine Mischung aus diffusen und widersprüchlichen Empfindungen ein, die Dich unter Druck setzen. Da ist es ganz normal und auch angemessen und hilfreich, diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sie nicht herunterzuschlucken. Dieser Druck muss abgelassen werden.

Eine negative Stimmung ist aber auch deswegen normal, weil es naheliegend und üblich ist, mit schlechter Laune auf Druck, Verletzung oder innere Unruhe zu reagieren. Naheliegend aus zwei Gründen:

1) Es ist weit verbreitet. „*Alle machen das so*“. Ob damit alle „Recht haben“, das sei in diesem Moment dahin gestellt.

2) Du bist gewohnt so zu reagieren. Dein Gehirn bietet Dir immer als erstes das an, was Du gewöhnlicherweise immer so machst. Also machst Du es eben immer wieder, und es fühlt sich „normal“ an. Merkst Du den Kreislauf?

Was man oft wiederholt, ist für das Gehirn „normal“. Ob das sinnvoll oder hilfreich ist, ist dadurch nicht gesagt. Es ist nur etabliert – eben „normal“.

## Teil 2: Schluss mit schlechter Stimmung!

Schlechte Laune ist Entscheidungssache. *„Wenn die Situation schon beschissen ist, dann kann es mir doch wenigstens gut dabei gehen.“* Das mag absurd klingen, ist aber ernst gemeint!

Niemand zwingt Dich dazu, nur weil die Umstände unbefriedigend oder herausfordernd sind, schlechte Stimmung zu haben. Es nutzt nicht mal etwas, weil es Deine Handlungsfähigkeit vermindert. Schlechte Laune verändert nichts zum Besseren. Es befriedigt höchstens kurzfristig eine Sehnsucht danach, arm dran zu sein.

Und ich weiß: Es ist leichter gesagt als getan.

Wenn Du Dich erschöpft oder ratlos fühlst - und dafür gibt es so viele gute Gründe! – dann ist es so einfach in eine niedergeschlagene Stimmung zu kommen. Es ist, wie wenn Wasser einfach der Schwerkraft folgend ins Tal fließt. Sich in schlechte Stimmung gehen zu lassen, geht so verdammt einfach. Eine große Versuchung.

Sich dagegen aufzulehnen und nicht der Schwerkraft der Stimmung zu folgen, ist wie das Wasser den Berg hinauf zu tragen.

Und das braucht Kraft.

Um genauer zu sagen: Eigentlich braucht vor allem die Entscheidung, sich nicht gehen zu lassen, Kraft. Wenn Du entschieden bist, dann ist das Weitere eigentlich nicht ganz so schwer.

Wie das geht, dafür gibt es jetzt auf den nächsten Seiten wertvolle Tipps.

---

## Keine Opferhaltung!

---

Opferhaltung einzunehmen ist sich selbst auferlegte Hilflosigkeit. Das klingt jetzt hart, aber in dem Punkt bin ich sehr klar.

Es spricht nichts dagegen, sich in einer akuten Situation geschockt, verzweifelt oder ratlos zu fühlen, vor Wut zu heulen oder vor Trauer sprachlos und leer zu sein. Das ist spontan und authentisch. Und es geht vorbei, weil diese Situation, die das ausgelöst hat, vorbei geht. Darauf folgt dann etwas anderes.

Opferhaltung einzunehmen ist ein Prinzip, eine Strategie. Es ist eine Grundhaltung, die über den Moment hinaus geht und von (längerer) Dauer ist.

Opferhaltung einnehmen bedeutet, die Schuld für Dein Unglück oder für die unbefriedigende Situation anderen oder den Umständen zuzuschreiben und selber ohnmächtig darunter zu leiden. *„Ich kann nichts dafür!“* Es ist eine Art bitterer Stolz, ungerecht behandelt worden oder vom Schicksal gezeichnet zu sein. Wenn Du Dich darin einrichtest, nichts tun zu können, außer dass Du unter der Situation leidest, so schaffst Du ein System, das Dir Leiden garantiert und Dich gleichzeitig davon freispricht, die Ärmel hochzukrempeln und an irgendeiner Stelle anzufangen Deine Situation zu verbessern.

Und noch einmal zu Erinnerung: Zu leiden kann eine machtvolle Position sein! Man kann andere Menschen manipulieren ohne selber Verantwortung zu übernehmen. Man kann sich moralisch überlegen fühlen, weil man, bei so viel Ungerechtigkeit, sich doch beeindruckend gut hält. *„Die anderen haben ja keine Ahnung, was es bedeutet, es so schwer zu haben.“*



## Teil 3: Abgrenzung gegen die schlechte Stimmung anderer

Wie kannst Du mit der schlechten Laune anderer umgehen? Wie kannst Du Dich vor ihr schützen, um nicht mitgerissen zu werden oder Schuldgefühle zu haben?

Ein konstruktiver Umgang mit der schlechten Stimmung von anderen, besonders wenn es familiär Nahestehende oder der eigene Partner oder die Partnerin sind, ist wirklich schwierig. Es ist eine anspruchsvolle Gratwanderung zwischen Nähe und Distanz, zwischen unterstützen und abweisen.

Aber trotzdem: Es muss sein. Sich selbst zuliebe, aber auch dem Gegenüber zuliebe sowie dem ganzen weiteren Umfeld, der Familie, dem Betrieb.

Schlechte Stimmung ist keine Privatangelegenheit, es ist ein Gift. Dieses Verhalten des anderen nicht zu akzeptieren ist ein Liebesdienst, der möglicherweise im Augenblick nicht honoriert wird. Später dafür möglicherweise umso mehr.

---

### Das Wichtigste: Gut abgrenzen!

---

Vergiss nicht: Die schlechte Laune Deines Gegenüber ist dessen Entscheidung. Es liegt zu 100% im Einflussbereich des anderen, wie er oder sie auf die Wirklichkeit reagiert.

Deswegen bist Du auch nicht schuld für dessen Stimmung. Kein Grund für schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle, so sehr der