

Paul Johannes Baumgartner

WIE DU DIE AFFEN IN DEINEM KOPF ZÄHMST

20 Monkey-Mind-Hacks
für mehr Stärke, Positivität
und Lebensfreude

GABAL

Paul Johannes Baumgartner

WIE DU
DIE AFFEN
IN DEINEM
KOPF
ZÄHMST

20 Monkey-Mind-Hacks
für mehr Stärke, Positivität
und Lebensfreude

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-250-0

Lektorat: Britta Künkel, Reichshof
Umschlaggestaltung: Guido Klütsch, Köln
Autorenfoto: Paul Johannes Baumgartner
Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10,
D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2025 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

Inhalt

In the unlikely event of an emergency ...	9
Monkey-Mind-Hacks – was ist das?	10
Die Geheimnisse der Positiven Psychologie entdecken – und für sich nutzen	11
Kann losgehen!	13
 MONKEY-MIND-HACK #1	
»No Brainfuck«-Zonen: Schütze dich vor äußerem Chaos!	
Erstmaßnahme mit Sofortwirkung	15
 MONKEY-MIND-HACK #2	
Sich in Akzeptanz üben – auch wenn’s manchmal wirklich schwerfällt	
Die Affen sind da und das ist erst mal okay	24
 MONKEY-MIND-HACK #3	
Echte Freunde siehste nicht in der Kneipe – echte Freunde siehste, wenn du umziehst	
Starke positive Beziehungen als emotionales Netz	35
 MONKEY-MIND-HACK #4	
Verschließe nie dein Herz!	
Mut als Schlüssel, um über sich hinauszuwachsen	42
 MONKEY-MIND-HACK #5	
Finger weg vom Positiven Denken!	
Wie toxische Positivität dich ausbremst – und was wirklich hilft	46
 MONKEY-MIND-HACK #6	
Man bekommt die Welt nicht besser gemeckert	
Dankbarkeit: Den Blick für das Gute schärfen	51
 MONKEY-MIND-HACK #7	
Wirste schon sehen. Könnte ja auch gut werden	
Es gibt keine Alternative zum Optimismus	61

	MONKEY-MIND-HACK #8	
	Manchmal reicht gesunder Menschenverstand – vorausgesetzt, man hat ihn	71
	MONKEY-MIND-HACK #9	
	Die 3:1-Formel und gut ist's!	
	Bewusstes Erleben von positiven Emotionen	75
	MONKEY-MIND-HACK #10	
	Von Weihnachtsbäumen im Sommer und Fluggästen, die vor der Landung aussteigen möchten	
	Humor als Überlebensstrategie	83
	MONKEY-MIND-HACK #11	
	Wer nicht zielt, trifft auch nix!	
	Wie klare Ziele die Affen im Kopf beruhigen	91
	MONKEY-MIND-HACK #12	
	Lieber Falke im Sturzflug als Hirsch im Aufblendlicht	
	Wie du dich auf das fokussieren kannst, was wirklich zählt	102
	MONKEY-MIND-HACK #13	
	Vertraue auf Gott und das Leben	
	Wie Glaube Gelassenheit schenkt	111
	MONKEY-MIND-HACK #14	
	Drück doch mal ein Auge zu – oder besser gleich beide!	
	Wie richtig gesunder Schlaf die Widerstandskraft steigert	115
	MONKEY-MIND-HACK #15	
	Finde deine größte Stärke – und die Welt kann dir den Buckel runterrutschen	
	Was drängt aus dir heraus, möchte ausgelebt werden – und kostet dich Energie, wenn du es zurückhalten musst?	123
	MONKEY-MIND-HACK #16	
	Wer Zukunftspläne schmiedet, hat keine Zeit für Ängste	
	Zuversicht – der beste Baustoff für morgen	133



MONKEY-MIND-HACK #17

Wirf den Anker!

Suche nicht nach dem Sinn des Lebens – finde Sinn im Leben 136



MONKEY-MIND-HACK #18

Im Sack des Lebens sammelt sich viel Müll

Schau in deine Kindheit, es ist nie zu spät dafür 144



MONKEY-MIND-HACK #19

Atme weiter, aber mach Pausen!

Die Macht der kleinen Auszeiten 155



MONKEY-MIND-HACK #20

Du kannst allein verzweifelt sein, musst es aber nicht

Weisheit kommt manchmal von der Seitenlinie – hör hin! 163

Monkey-Mind-Hacks to go!

Alle 100 Nuggets auf einen Blick 167

Dein exklusiver Monkey-Mind-Bonusbereich

Hol dir die Extraportion Affenzähmen! 180

Affen im Kopf – was würde Oma sagen?

Weisheit kommt oft aus den einfachsten Quellen 182

Ich habe zu danken! 184

Literatur- und Quellenverzeichnis 185

Über den Autor 191

Die Geheimnisse der Positiven Psychologie entdecken – und für sich nutzen

Innere Stärke ist kein Zufall

Warum bleiben manche Menschen auch in stürmischen Zeiten optimistisch und widerstandsfähig, während andere unter Sorgen und negativen Gedanken zusammenbrechen? Was gibt ihnen die Kraft, aufzustehen, wenn das Leben sie umwirft? Antworten darauf liefert eine faszinierende Wissenschaft: die Positive Psychologie.

Als ich zum ersten Mal davon hörte, war ich skeptisch. In meinem Kopf: Glücksschweinchen, Kleeblätter, Smileys. Nett – aber nicht mein Ding. Dann las ich Studien und sah: Diese Disziplin wird weltweit von Hunderten renommierten Wissenschaftlern erforscht – mit verblüffenden Ergebnissen.

Das veränderte meine Sicht. Denn anders als oft vermutet, geht es hier nicht um ein banales »Denk positiv und alles wird gut«. Es geht um handfeste Forschung – darüber, was das Leben lebenswert macht.

Mehr als nur »nicht krank«: Was Positive Psychologie wirklich ist

Die *Klinische Psychologie* – also die klassische Richtung – hilft Menschen, seelische Verletzungen zu heilen. Ihr Ziel: vom negativen Zustand (–10) zurück in die Stabilität (0).

Die *Positive Psychologie* geht darüber hinaus. Sie fragt: Wie kommen wir von 0 auf +10? Was bringt uns zum Aufblühen? Wie entwickeln wir innere Stärke, Lebensfreude und psychisches Wohlbefinden? Statt nur Defizite zu behandeln, schaut sie darauf, was bereits funktioniert – und wie wir genau das ausbauen können. Damit ist sie keine Konkurrenz zur Klinischen Psychologie – sondern eine kraftvolle Ergänzung.

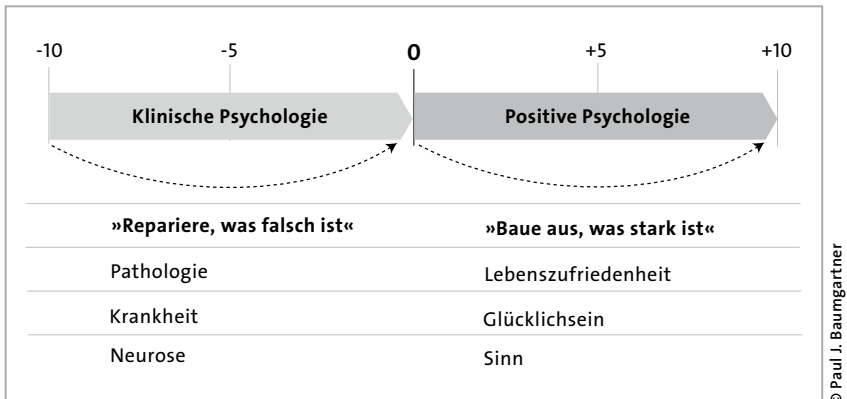


Abb. 1: Nicht *entweder oder*, sondern *sowohl als auch*: Die Positive Psychologie ist eine Ergänzung zur Klinischen Psychologie.

Was haben die Monkey-Mind-Hacks damit zu tun?

Ganz einfach: Sie machen das Wissen aus der Positiven Psychologie praktisch nutzbar. Für deinen Alltag. Für deinen Kopf. Für dein Leben. Viele der Monkey-Mind-Hacks in diesem Buch beruhen auf genau diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen:

- **Dankbarkeit:** Wer regelmäßig positive Momente bewusst wahrnimmt, steigert nachweislich sein emotionales Wohlbefinden.
- **Optimismus ist lernbar:** Auch Skeptiker können Schritt für Schritt eine zuversichtlichere Haltung entwickeln und so gelassener mit Herausforderungen umgehen.
- **Stärkenorientierung:** Wer seine Stärken kennt und gezielt nutzt, ist nicht nur zufriedener, sondern auch leistungsfähiger.
- **Resilienz:** Die Fähigkeit, nach Rückschlägen wieder aufzustehen, lässt sich trainieren – mit einfachen Strategien.
- **Starke soziale Verbindungen:** Ein stabiles Netzwerk macht uns resilienter – besonders in schwierigen Zeiten.

Dieses Buch ist mehr als eine Ideensammlung. Es ist eine Einladung, die besten Tools dieser jungen Disziplin – ergänzt um persönliche Erfahrungen, alltagstaugliche Tipps und mentale Ministategien – selbst anzuwenden. Schritt für Schritt. Hack für Hack.

Kann losgehen!

Nimm dir, was du brauchst – es geht um dich!

Die Welt da draußen spielt verrückt? Na und! Erschaffe deine Realität so, wie sie *dir* guttut.

Achte auf *dich*.

Spür in *dich* rein.

Gib *dir*, was *du* brauchst.

Es geht um *dein* Wohlbefinden.

Dieses Buch ist eine Einladung an dich, *dein* Denken neu zu sortieren.

Wer sind die Affen?

Unsere Gedanken springen, quasseln, hinterfragen, zweifeln – ein innerer Zirkus, der nie Pause macht. Genau diese »Affen« stehen im Mittelpunkt dieses Buches. Sie sind die perfekte Metapher für all die großen und kleinen Sorgen, Ängste und Gedankenschleifen, die uns in den Wahnsinn treiben können. Aber anstatt sie zu bekämpfen oder zu verdrängen, gibt es einen anderen Weg: mit Verständnis, Klarheit, Humor. Mit ein paar praktischen Hacks lernen wir, mit ihnen umzugehen.

Gibt es Menschen, die keine Affen im Kopf haben?

Kurz gesagt: nein. Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, ständig zu denken, zu analysieren, zu planen – und manchmal auch völlig sinnlos zu grübeln.

Doch es gibt Menschen, die ihre Affen erstaunlich gut im Griff haben. Sie lassen sich nicht so leicht von Sorgen oder Selbstzweifeln dominieren. Das sind oft Menschen mit viel Achtsamkeitspraxis, Gelassenheit oder einfach einer grundlegend pragmatischen Lebenseinstellung. Vielleicht Mönche. Vielleicht auch der eine Freund, der immer sagt: »Wird schon.« Oder – mit ein bisschen Übung nach dem Lesen dieses Buches – bald auch du.

Weniger Sternchen, mehr Klarheit

Ich, der Autor, feiere die Vielfalt in allen Formen – nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Gedanken, Perspektiven und, ja, sogar bei den Affen im Kopf. Um die Lesbarkeit zu verbessern, habe ich mich entschieden, im Text das generische Maskulinum zu verwenden. Das bedeutet nicht, dass ich irgendjemanden ausschließen möchte – im Gegenteil! Dieses Buch ist für alle, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Anzahl an Affen im Kopf.

Sortieren wir die Welt neu!

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung, sondern eine Sammlung meiner persönlichen Monkey-Mind-Hacks. Jeder einzelne dieser Hacks hilft, den Kopf klar zu bekommen, wenn die Affen zu laut werden. Selbst getestet. Im Alltag bewährt. Für gut befunden.

Zusätzlich findest du im Buch besondere Gasthacks von Menschen, die ich sehr schätze: Freunde, Mentoren, Wegbegleiter. Ich habe sie gefragt: Wie schafft ihr es, in herausfordernden Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren? Ihre Antworten sind so vielfältig wie das Leben selbst – ehrlich, pragmatisch und inspirierend. Sie zeigen, dass es nicht die perfekten Lösungen gibt, sondern ganz individuelle Wege, die uns Stabilität und Sicherheit geben.

Was sie eint? Sie sehen in Veränderungen immer auch die Chancen und nicht nur die Risiken. Manche sind Naturtalente, andere haben sich ihre innere Stärke hart erarbeitet und teuer bezahlt. Was sie alle gemeinsam haben: Ich habe sie noch nie jammern gehört.

Mein Wunsch für dich

Ich wünsche mir, dass du in den Geschichten und Gedanken dieses Buches Inspiration findest, Ermutigung, praktische Werkzeuge – und vielleicht auch ein kleines bisschen dich selbst. Vieles von dem, was ich hier teile, hätte ich gern schon früher gewusst, vielleicht mit 30 oder 35. Aber damals war ich wohl einfach noch nicht bereit dafür.

Lass uns loslegen – die Affen warten schon!

Herzlichst, dein

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Paul J. B.' followed by a stylized flourish.



Monkey-Mind-Hack #1

»NO BRAINFUCK«-ZONEN: SCHÜTZE DICH VOR ÄUSSEREM CHAOS!

Erstmaßnahme mit Sofortwirkung

Unser Medienkonsum ist ein All-you-can-eat-Buffer für die Affen im Kopf. Die Flut an Informationen überfordert und verzerrt unser Weltbild ins Negative. In diesem Monkey-Mind-Hack erfährst du, wie du dir deine eigenen »No Brainfuck«-Zonen einrichtest und damit deine mentale Balance schützt.

Der Wahnsinn hat System – und du fütterst ihn täglich

Egal ob aus dem Ruder gelaufene Politiker, Kriege, Klimawandel oder steigende Preise – jede Statistik erzählt von einer Angst, die Menschen nachts nicht schlafen lässt. Und die Affen im Kopf? Toben und wundern sich, warum du sie auch noch fleißig fütterst – täglich, stündlich, minütlich – mit exzessivem Medienkonsum.

Stell dir vor, vor dir liegt eine bunte Pille. Sie sieht harmlos aus, fast verlockend – als könnte sie dir etwas geben, das dir fehlt: Orientierung, Überblick, Sicherheit. Doch du weißt: Diese Pille hat es in sich. Sie kann dich wach machen – aber auch aufwühlen. Sie kann süchtig machen, dich ängstlich oder wütend zurücklassen. Und obwohl du das längst weißt, greifst du immer wieder danach. Diese Pille – das sind die Nachrichten. Sie sind wichtig, keine Frage. Aber sie sind auch überdosisiert. In deinem Smartphone, deinem Feed, deinem Kopf. Rund um die Uhr. Und irgendwann weißt du gar nicht mehr, ob du informiert bist – oder einfach nur überfordert. Ein bewusstes Mindset bedeutet auch: zu erkennen, wann du genug weißt. Und wann du wieder bei dir selbst ankommen musst.

Nachrichteneskapismus: Warum es völlig okay ist, nicht alles zu konsumieren

Viele von uns haben gelernt, dass es wichtig ist, informiert zu sein. Eine gut informierte Gesellschaft stärkt die Demokratie. Je besser Menschen informiert sind, desto gesünder ist die Demokratie. Das war lange Zeit

auch richtig. Doch damals gab es nur drei TV-Programme, eine Tageszeitung und das war's. Heute? Unzählige Quellen, nonstop auf Abruf.

»Man muss nicht alles glauben, was im Internet steht.«

Cicero, 73 v. Chr. – nicht wirklich ernst gemeint

Bei manchen Nachrichtenlagen braucht man kein True Crime mehr. Schütze dich, und zwar sofort! Und damit meine ich nicht, die Realität zu ignorieren, sondern die Informationsflut bewusst zu steuern. Die Masse an Negativnachrichten verursacht Angst und das schlimme Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Oder wie der deutsche Wirtschaftswissenschaftler Stephan A. Jansen in einem Interview mit dem Magazin *brand eins*¹ sagte: »Die Zukunft verliert ihre Anziehungskraft, weil wir uns vor lauter Angst, Wut und Kränkungen kein positives Bild von ihr mehr vorstellen können.«

Schaffe dir »No Brainfuck«-Zonen – am besten noch heute!

Wenn du mit schlechten Nachrichten schwer umgehen kannst, dann warte nicht länger: Errichte rigoros »No Brainfuck«-Zonen. Mentale Schutzräume, Rückzugsorte gegen das tägliche »Bad News«-Geballere. Safe Spaces, an denen du konsequent abschalten und zu dir selbst zurückfinden kannst.

1. Digital Detox: Apps und Push-Nachrichten im Griff

- **Apps auf deinem Smartphone umorganisieren:** Nachrichten- und Social-Media-Apps vom Homescreen verbannen oder, noch besser, ganz löschen.
- **Push-Nachrichten aus!** Keine ständigen Unterbrechungen durch Negativ-Impulse.
- **Gezielt konsumieren:** Lies Nachrichten nur dann, wenn du mental stabil bist.
- **Zeitlimits setzen:** Maximal zweimal täglich je zehn Minuten News. Vorher, dazwischen und danach ist Ruhe.
- **Andere Medienformate nutzen:** Statt dauernd aufs Handy zu schauen, kannst du in einem festen, selbst gewählten Zeitfenster z. B. gezielt eine Nachrichtensendung im Fernsehen oder Radio ansehen bzw. anhören, Zeitung lesen oder ausgewählte Podcasts hören. So bleibt der Konsum bewusst und kontrolliert statt impulsiv und überreizend.

2. Reflexion: Was kannst du wirklich beeinflussen?

- **Klarer Verstand:** Nach einer belastenden Nachricht, frag dich: »Kann ich das beeinflussen?« Falls nein: Fokus sofort verschieben und Energie umleiten. Richte deine Aufmerksamkeit auf etwas, das du jetzt aktiv gestalten kannst.

3. Gedanken ausleiten: Mentale Hygienerroutinen

- **Schreiben:** Belastende Gedanken auf ein Blatt Papier schreiben – und dann weg damit. Die Notizen ablegen oder zerreißen.
- **Dankbarkeit praktizieren:** Notiere drei Dinge, für die du dankbar bist. So lenkst du deinen Fokus bewusst auf das Positive.
- **Themen meiden:** Bitte deine Freunde, in deiner »No Brainfuck«-Zone keine dich belastenden Themen anzuschneiden.

4. Symbolische Entlastung: Raumwechsel und Reinigung

- **Raumwechsel:** Nach belastenden Gesprächen oder Nachrichten – geh raus! Bewegung schafft Abstand.
- **Reinigung:** Wasch dir die Hände. Oder das Gesicht. Oder tupfe mit der Hand kaltes Wasser in den Nacken. Ein einfaches Ritual, das dein System neu startet.

5. Entspannungsrituale: Den Geist beruhigen

- **Atem, Stille, Bewegung:** Meditation, Yoga oder einfache Atemübungen helfen dir, innerlich zur Ruhe zu kommen und dein System runterzufahren.
- **Kreative Ablenkung:** Male, schreibe oder koche – tu etwas, das dich erfüllt.



Eine Checkliste, die dir bei der Errichtung deiner persönlichen »No Brainfuck«-Zone hilft, findest du im exklusiven Monkey-Mind-Bonusbereich auf Seite 180.

Warum uns Nachrichten Angst machen – und welche Rolle Sprache dabei spielt

Jeden Tag prasseln unzählige Schlagzeilen auf uns ein. Viele davon sind nicht nur negativ – sie sind bewusst alarmierend formuliert. Angst

gehört zu unseren Grundgefühlen. Ohne sie wären unsere Vorfahren nicht weit gekommen. Sie hat uns gewarnt und uns oft das Leben gerettet. Wer keine Angst hat, ist schnell tot.

Aber Angst kann noch mehr: Sie sorgt für Aufmerksamkeit – und Aufmerksamkeit ist die Währung der Medienwelt. Doch wie wird diese Angst gezielt erzeugt? Antwort: Vor allem durch Sprache.

Unser Gehirn – die hochempfindliche Suchmaschine für Emotionen

Bevor wir über Lösungen sprechen, schauen wir kurz, wie dein Kopf tickt. Unser Gehirn liebt Ordnung. Es will verstehen, einordnen, bewerten. Doch Sprache bringt es in Sekundenbruchteilen auf Trab – besonders dann, wenn Emotionen im Spiel sind. Denn das menschliche Gehirn funktioniert wie eine Suchmaschine. Nennen wir es »Gehirn-Google«: Sobald wir ein emotional aufgeladenes Wort hören, scannt unser Kopf in Millisekunden nach passenden Bildern, Erinnerungen und Gefühlen. Wir hören ein Wort – und *zack!*, ordnet unser Gehirn diesem blitzschnell eine Emotion oder eine Erfahrung zu.

Ein kleines Gedankenexperiment: Was passiert in dir, wenn du die Worte »Freude« oder »Erfolg« liest oder hörst? Wahrscheinlich taucht sofort ein Bild auf. Vielleicht spürst du ein Lächeln oder erinnerst dich an einen glücklichen Moment. Genau das ist das Prinzip.

Nur leider ist es so, dass unser System bei negativ besetzten Wörtern besonders schnell und besonders heftig reagiert. Gefahr wird bevorzugt verarbeitet. Warum? Weil unser Überlebenssystem keine Zeit verlieren will. Lieber einmal zu viel erschreckt als einmal zu spät reagiert.

Vor der Gewalt steht die Verrohung der Sprache

Worte haben Macht. Große Macht. Bevor Konflikte eskalieren, wird oft zuerst die Sprache schärfer. Drohgebärden, kriegerrische Metaphern oder bewusst aggressive Formulierungen verstärken Ängste und lassen die Welt gefährlicher erscheinen, als sie in Wirklichkeit ist.

Du kennst es vielleicht aus Gesprächen oder Social Media: Erst wird diskutiert – dann polarisiert – dann beleidigt. Vor der Gewalt steht fast immer die Verrohung der Sprache.

Angstverstärker in den Nachrichten

Nicht nur politische Aussagen, sondern auch Medienberichte arbeiten oft mit übertrieben bedrohlichen Formulierungen. Einige typische Beispiele:

- »Todeszone Mittelmeer« statt »Gefahren für Flüchtlinge auf See«
- »Der Finanz-Tsunami rollt an« statt »Schwierige wirtschaftliche Prognosen«
- »Hitzeschock! Der heißeste Sommer aller Zeiten droht« statt »Überdurchschnittlich warme Temperaturen erwartet«

Diese Art der Sprache aktiviert unser limbisches System – den ältesten Teil unseres Gehirns, der für die Verarbeitung von Bedrohungen zuständig ist. Unser Körper reagiert, als wären wir tatsächlich in Gefahr. Kein Wunder also, dass viele Menschen sich nach übermäßigem Nachrichtenkonsum gestresst, besorgt oder gar handlungsunfähig fühlen.

Was kannst du tun?

1. **Sprachmuster erkennen:** Achte bewusst auf alarmistische Begriffe in Nachrichten und frage dich, ob sie wirklich der Realität entsprechen.
2. **Zahlen in Relation setzen:** Zahlen sind mächtig. Aber ohne Kontext auch manipulativ. Zahlen ohne Einordnung erzählen nur die halbe Wahrheit. Beispiele:
 - »10 % Inflation!« Klingt krass. Heißt aber: Ein Liter Milch kostet 1,10 statt 1 Euro.
 - »3000 Straftaten in deiner Stadt!« Doch bei genauerem Lesen: 80 % davon sind Bagatelldelikte wie Diebstahl oder Vandalismus. Die Zahl der Gewaltverbrechen? Unverändert.
 - »Verkehrstote verdoppelt!« Klingt dramatisch. Fakt ist: Von 5 auf 10 bedeutet absolut betrachtet 5 mehr. Das ist immer noch zu viel, aber die Verdoppelung klingt drastischer.
3. **Neutralere Quellen nutzen:** Sachliche, faktenbasierte Berichterstattung hilft, sich zu informieren, ohne in Angstspiralen zu geraten.
4. **Nachrichten-Diät einführen:** Weniger oft, aber gezielt Nachrichten konsumieren kann helfen, den Stress zu reduzieren.
5. **Die eigene Sprache hinterfragen:** Auch im Alltag neigen wir dazu, Dinge dramatischer zu formulieren, als sie sind. »Ich sterbe vor Hunger!« – wirklich? Auch *unsere* Worte haben große Macht. Wer achtsam mit Sprache umgeht, schützt nicht nur sich selbst vor unnötiger Angst, sondern trägt auch zu einem sachlicheren, weniger aufgeregten Diskurs bei.

Der größte Feind sozialer Medien? Dein Schlaf

Hast du dich jemals gefragt, warum TikTok & Co. so verdammt fesselnd sind? Weil sie genau wissen, wie dein Hirn funktioniert. Bei der Entwicklung von neuen Features sitzen nicht etwa zehn Programmierer am Besprechungstisch, sondern zehn Neuropsychologen. Ihre Aufgabe: Features entwickeln, die dich noch abhängiger machen. Dein Dopamin-level ist ihr Geschäftsmodell.

Digital Detox – so kann es gelingen

Beantworte für dich folgende Fragen und ziehe daraus deine Konsequenzen:

1. Wie fühlst du dich nach dem Konsum von Nachrichten oder Social Media? Energetisiert oder ausgelaugt?
2. Hast du feste Zeiten für den Medienkonsum oder passiert es oft nebenbei?
3. Wie viel Medienkonsum täglich würden sich für dich gut anfühlen?
4. Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn du für 24 Stunden komplett offline gehst? (Probier's aus).
5. Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte, wenn du nur noch einmal pro Woche Nachrichten konsumierst – was würde sich in deinem Leben tatsächlich verändern?
6. Wenn du für eine Woche *komplett auf Nachrichten und Social Media verzichten müsstest* – was würdest du mit der gewonnenen Zeit anfangen?

Forschungsergebnis: Exzessiver Medienkonsum kann der geistigen Gesundheit schaden

Professor George Gerbner, Begründer der »Kultivierungsanalyse«, fand heraus, dass Medien unsere Wahrnehmung der Welt langfristig beeinflussen. Seine Studien zeigen: Wer viele negative oder gewalttätige Inhalte konsumiert, sieht die Welt oft bedrohlicher, als sie tatsächlich ist – das sogenannte »Mean World Syndrome«.²

- **Medien kultivieren eine bestimmte Realität:** Menschen, die regelmäßig Krimis oder Actionfilme schauen, glauben eher, dass in ihrer Nachbarschaft ständig Verbrechen passieren, obwohl die Realität anders aussieht.

- **Langfristige Wirkung:** Medien verändern unsere Sicht nicht über Nacht, sondern Stück für Stück. Je öfter wir etwas sehen, desto mehr verfestigt sich unser Blick auf die Dinge, so wie sie uns dargestellt werden.
- **Mainstreaming-Effekt:** Wer über längere Zeit immer wieder dieselben Themen, Meinungen oder Sichtweisen konsumiert, übernimmt diese oft unbewusst als allgemeingültige Wahrheit. Selbst Menschen mit völlig unterschiedlichen Hintergründen können dadurch zu ähnlichen Ansichten kommen – zum Beispiel zu politischen oder gesellschaftlichen Themen. Das liegt daran, dass sich ihr Weltbild durch die einseitige Berichterstattung in eine bestimmte Richtung verschiebt.

Gerbners Forschung zeigt: Medien formen unsere Realität. Und das betrifft nicht nur das Fernsehen, sondern genauso YouTube, Instagram, TikTok und Co. Deshalb ist es so wichtig, bewusst zu filtern, was wir konsumieren – und was nicht.

»Der, der Furcht hat, hört nicht auf Argumente, sondern das Klopfen seines Herzens.«

Alain, frz. Schriftsteller

Selbsttest: Wie sehr beeinflussen Medien dich?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit Ja oder Nein:

1. Greifst du morgens als Erstes zum Smartphone, um Nachrichten oder Social Media zu checken?
2. Fühlst du dich nach dem Nachrichtenkonsum häufiger gestresst oder ängstlich?
3. Hast du schon einmal absichtlich negative Nachrichten vermieden, weil sie dich zu sehr belasten?
4. Scrollst du oft länger durch Social Media oder Newsfeeds, als du eigentlich wolltest?
5. Fühlst du dich unruhig oder »außen vor«, wenn du einen Tag lang keine Nachrichten konsumierst?



VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!