

Sympathisch:  
Dr. Katharina  
Schmid (links)  
versprüht gute  
Laune, die  
auch unsere  
Kollegin Marlene  
Baumbach  
sofort ansteckte

Mit mehr Zuversicht durch den Alltag

# „Gedanken können das Leben verändern“

Wie genau man das schaffen kann, haben wir Privat-Dozentin Dr. med Katharina Schmid gefragt. Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt sie sich mit der Macht der Psyche

**E**s ist grau, kalt und nie-selig, als ich Privat-Do-zentin Dr. med. Katharina Schmid an diesem Vormittag in der Innen-stadt von Straubing treffe. Trotzdem begrüßt die Ärztin mich gut gelaunt und mit einem strahlenden Lächeln. Wie passend, denn sie will mir heute verraten, wie es jeder von uns schaffen kann, negative Gedanken zu verbannen und so künftig viel glücklicher durchs Leben zu gehen.

**Mit Ihrem freundlichen Gesichtsausdruck stechen Sie aus der Menge ganz schön hervor. Was machen Sie anders als die meisten von uns?**

Ich habe eine positive Grundeinstellung mir selbst gegenüber und bin einfach nett zu mir. Ich schätze, das sieht man mir auch an. Mir geht es gut – das ist eine innere Geisteshaltung, für die man sich entscheiden kann. Wenn man die Zeitung aufschlägt oder Nachrichten schaut, kann einem diese Entscheidung aber ziemlich schwerfallen ... Nicht, wenn Sie die Nachrichten anschauen, ohne dabei ein Gefühl zuzulassen. Dafür muss man sich vorher konzentrieren, aber dann können Ihnen diese Bilder überhaupt nichts anhaben. Sie sind neutral für Sie. Denn nur Sie selbst bestimmen, was Sie stresst und was nicht. Schließlich können unsere Gedanken das ganze Leben verändern. Die Zauberformel dabei lautet: zielorientiertes Denken.

**Ist das vergleichbar mit positivem Denken?**

Nein. Positives Denken allein ist zu wenig. Grob geschätzt haben wir täglich 50 000–70 000 Gedanken, von denen zwei Drittel vollkommen harmlos sind und unsere Gesundheit nicht beeinflussen. Erst wenn wir einen Gedanken mit einem Gefühl verknüpfen, erachtet unser



Wie PD Dr. Schmid es schafft, ihre positive Ausstrahlung zu bewahren? „Das ist eine innere Geisteshaltung“

Gehirn ihn für wichtig. Wenn man diesen dann noch intensiv wiederholt und ihn mit einem inneren Bild verknüpft, glaubt unser Gehirn, dass der Gedanke wichtig ist, und speichert ihn ab. Dabei kann es zwischen realer Situation und Fiktion nicht unterscheiden.

**Das heißt, wir machen unserem Gehirn einfach etwas vor?**

Genau. Am besten geht das, indem wir konkrete Zielbilder formulieren. Angenommen, Sie haben ein wichtiges Gespräch vor sich: Stellen Sie sich in der Gegenwart einfach vor, wie es bereits gut gelaufen ist, sie sich darüber riesig freuen und hinterher einer Freundin davon erzählen und darauf mit einem Glas Sekt anstoßen. Oder Sie stecken in einer Krise, haben vielleicht eine Scheidung vor sich. Dann könnte ihr Zielbild sein, dass die Scheidung schon durch ist, alles optimal über die Bühne gegangen ist und sie

energiegeladen in einen neuen Lebensabschnitt starten.

**Kann man das Ganze auch zum Beispiel auf die guten Vorsätze fürs neue Jahr anwenden?**

Na klar! Das gilt für alle Lebensbereiche. Aber wenn wir uns dauerhaft verändern wollen, ist es ganz wichtig, dass wir es in kleinen Schritten tun. Dann ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass ich es auch umsetzen kann. Denn das Gehirn kann man trainieren. Am besten geht das mit klaren, einfachen Sätzen. Mein Credo lautet zum Beispiel seit Jahren: Geht nicht gibt's nicht. Da muss jeder einfach selbst schauen, was ihn anspricht und angenehme Emotionen in ihm auslöst.

**Und wie lange dauert es, bis man sein Gehirn an einen neuen Gedanken gewöhnt hat?**

Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Angenommen, Sie nehmen sich vor, ab sofort in Ruhe zu es-

sen. Dann haben Sie das scheinbar vorher schon jahrelang nicht getan und unbewusst gespeichert: Essen ist mit Stress verbunden. Dieser alte Gedanke muss erst überschrieben werden, das kann bis zu einem halben Jahr dauern oder mitunter auch mehrere Jahre. Aber gemessen an der Lebensqualität, die man dadurch gewinnt, lohnt sich der Aufwand. Wichtig ist nur, dranzubleiben und nicht aufzugeben.

**UNSER BUCH-TIPP**

**Sie möchten mehr erfahren?**

Wie man seine Gedanken langfristig lenken kann, erklärt Privat-Dozentin Dr.



med. Katharina Schmid ausführlich in „Kopfsache gesund“. Edition a, 22 Euro