



EINFACH WOHLFÜHLEN  
LEBENSWEIT

Denke gut,  
alles gut

# Mental fit in den Herbst



Auf den heißen Sommer folgt das gemäßigte Wetter des Herbstes. Eine gute Zeit, um sich selbst geistig einzustimmen und vorzubereiten. **VON MANUEL HORETH**



**Manuel Horeth,**  
Mentalexperte  
und Bestsellerautor

**L**ästige Kopfschmerzen können uns wirklich den Tag vermiesen. Es gibt über 250 verschiedene Kopfschmerzarten. Am Häufigsten erleben wir den sogenannten Spannungskopfschmerz. Mehr als 60 Prozent aller Menschen kämpfen regelmäßig mit einem brummenden Kopf. Forscher haben in zahlreichen Tests belegt, dass bei leichtem Kopfweh Entspannungsübungen helfen können.

Ein Geheimnis ist eine sensible Information. Können Sie Geheimnisse für sich behalten oder verspüren Sie eher den Drang, diese weiterzuerzählen? Nachweislich geben uns Geheimnisse die Möglichkeit, selbst zu bestimmen, was für ein Mensch wir für andere Menschen sein wollen und sie stärken persönliche Beziehungen. Es gibt Menschen, die Geheimnisse ein Leben lang bewahren können, andere plaudern täglich alles aus.

Haben Sie gewusst, dass Kellnerinnen und Kellner viel mehr Einfluss auf die Höhe ihres Trinkgelds ha-

ben, als Sie vielleicht vermuten? In den USA stellt sich das Servicepersonal meistens mit seinem Namen vor. Nicht grundlos, denn durch diesen Kommunikations-trick wirkt man menschlicher und bekommt nachweislich mehr Trinkgeld.

Im Folgenden hat Mental-experte Manuel Horeth die besten Anti-Kopfweh-Übungen für Sie, zeigt Ihnen die wirkungsvollsten Techniken, wie Sie das eine oder andere Geheimnis besser bei sich behalten können und verrät Ihnen einfache Tricks, wie Sie Ihr Umfeld beeinflussen können, um etwas mehr Trinkgeld zu bekommen. ■

FOTOS: CONTRASTWERKSTATT, AUREKHAR/123RF



## Freier Kopf

### Die progressive Muskelentspannung

Spannen Sie Schritt für Schritt viele Muskeln einzeln fest an, halten Sie die Spannung wenige Sekunden und lassen Sie dann schnell los zum tiefen Entspannen. Starten Sie mit den Armen bis zum Nacken, Rücken, Bauch und dann zu den Beinen. Während des Entspannens der Muskeln konzentrieren Sie sich auf die angenehmen Empfindungen und verringern so die Schmerzwahrnehmung im Kopf.

### Positive Affirmationen

Diese Technik aus dem Spitzensport beeinflusst unser Körperempfinden, indem wir uns einige Minuten lang in unseren Gedanken immer den gleichen Satz vorsagen. Folgender Leitsatz kann Sie bei der Linderung Ihrer Kopfschmerzen unterstützen:  
„Mein Kopf ist angenehm kühl, entspannt, leicht und schmerzfrei.“

### Mind-Chilling

In dieser Anti-Kopfweg-Übung schließen Sie für 5 Minuten Ihre Augen und reisen in Ihren Gedanken in einen Moment, den Sie als sehr wohltuend und entspannend erlebt haben, wie z. B. ein Urlaubs- oder Freizeitmoment. Stellen Sie sich alles so lebendig wie möglich vor, denn nachweislich werden dadurch vegetative Körpervorgänge gesteuert, die Entspannung auslösen und Schmerzen reduzieren können.



## Buchtip

Gedanken beeinflussen die Gesundheit mindestens ebenso wie Ernährung. Das sagt die in Wien geborene Pathologin und Hochschuldozentin Dr. med. univ. Katharina Schmid anhand von Studien der angewandten Hirnforschung, der Epigenetik, der Psychoneuroimmunologie und der Quantenphysik. In ihrem Buch „Konfsache gesund“ erklärt sie, wie zielgerichtete Gedanken heilend wirken können. 240 Seiten, Verlag Edition a, € 20,-

## Geheimnis hüten

### Die Persönlichkeitswirkung

Forscher bestätigen, dass Geheimnisse für uns Menschen lebensnotwendig sind. Sie helfen Selbstvertrauen zu stärken und die eigene Persönlichkeit zu festigen. Bevor Sie also wieder mal zu viel ausplaudern, machen Sie sich bewusst, dass eigene Geheimnisse zu bewahren das Gefühl gibt, dass wir die Kraft haben, unser wahres Innerstes zu behalten und zu beschützen.

### Der Entspannungseffekt

Den Drang, Geheimnisse zu erzählen, ist das gleiche Verlangen, das wir empfinden, einen Witz erzählen zu wollen, den noch keiner kennt. Dieser Drang nimmt aber im Laufe der Zeit stark ab, bis Ihnen die Lust dazu ganz vergeht. Versuchen Sie also immer ein paar Tage zu warten, wenn Sie ein Geheimnis verraten möchten und nützen Sie diesen Entspannungseffekt.

### Die mentale Bilderübung

Was ist der sicherste Ort, den Sie kennen? Ein Safe oder vielleicht eine Insel? Stellen Sie sich bildlich vor, Sie würden Ihr Geheimnis an so einem sicheren Ort verstecken. Innere Bilder wirken auf unser Gehirn nachweislich extrem stark und so können Sie mit ein wenig Übung Ihr Geheimnis wie einen Gedanken im Kopf wegsperren und werden wie von selbst nicht mehr daran denken.

## Mehr Trinkgeld

### Der Wiederholungstrick

Studien haben gezeigt: Wenn das Servicepersonal die Bestellung des Kunden laut wiederholt, dann bekommt man bis zu 20 Prozent mehr Trinkgeld. Die Wiederholung bewirkt eine Art Gemeinschaftsgefühl und dem Kunden wird durch die Bestätigung, ein Gefühl von Verständnis vermittelt.

### Der Midas-Effekt

Der Name kommt aus der Psychologie und bedeutet ein nachweislich großzügigeres Verhalten bei körperlicher Berührung. Kellnerinnen und Kellner, die ihre Gäste leicht, fast schon zufällig an der Schulter oder am Unterarm in einem Gespräch berühren, bekommen wesentlich mehr Trinkgeld.

### Das Zähne-Lächeln

Viele Experimente dazu haben es bewiesen: Ein lächelndes Servicepersonal bekommt deutlich mehr Trinkgeld. Wer beim Lächeln sogar seine Zähne zeigt, kann mit bis zu doppelt so viel Trinkgeld rechnen.



MO, 22. 10.,  
13.17 Uhr,  
ORF 2

Mittag in  
Österreich