



**ROBERT PÖLZER**  
Chefredakteur

## Die Kraft der Gedanken

Die letzten Wochen des Corona-Lockdowns haben uns – vor allem seelisch – unfassbar viel Kraft gekostet. Die Angst vor der Zukunft. Die Angst, sich anzustecken. Die Angst, Liebgewonnenes für immer zu verlieren. Aber wir haben uns oft auch selbst heruntergezogen. Gefangen in einer Negativ-Spirale. Manche versuchten – wenn wir ehrlich sind –, sich gegenseitig im „Schlechte-Laune-Wettstreit“ zu überbieten. „Noch eine Woche Homeoffice und ich werde verrückt!“ „Unser Urlaub fällt sicher auch nächstes Jahr noch ins Wasser!“ „Wir werden nie wieder unbeschwert zusammen feiern!“ Das Schlimmste daran: Wer so denkt, redet Schlechtes herbei. Die klassische sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Dieses Prinzip funktioniert aber auch umgekehrt. Positive Gedanken können Positives auslösen. Das ist sogar wissenschaftlich erwiesen. Die Medizinerin Dr. Katharina Schmid, Gründerin des Instituts für Lebensfreude und Gesundheit, erklärt: „Die meisten Menschen wären überrascht, wie sehr sie im Guten wie

im Schlechten allein mit ihren Gedanken Einfluss auf das Immunsystem und ihre eigene Heilung nehmen können.“ Nobelpreisträger und Hirnforscher Professor Eric Kandel konnte sogar nachweisen, dass „mit positiven Emotionen verknüpfte Gedanken bei häufiger Wiederholung zu neuen Synapsen im Gehirn und damit zu einer positiveren Lebenseinstellung führen“.

Es ist also eine Frage der Übung und eine Frage der Disziplin. Wir haben es selbst in der Hand, glücklich zu sein. Das ist allerdings harte Arbeit. Sich immer vorzustellen, wie gut eine Situation enden kann, fällt umso schwerer, weil unser Gehirn schon von so viel Negativem schier

überquillt. Da ist es verführerisch, sich in düstere Gedanken fallen zu lassen. Doch es gibt einen weiteren Grund, warum es sich lohnt, an sich zu arbeiten: Unsere Mitmenschen. Unsere Familien. Unser Partner. Denn wenn wir positiv auf sie zugehen, helfen wir ihnen, ebenfalls dem Glück ein Stück näher zu kommen.

Der erste Sonnenstrahl besiegt die Nacht.



**GUT  
GELAUNT**  
Medizinerin  
und Autorin  
Dr. Katharina  
Schmid

**BESTELLEN SIE**  
die News der Chefredaktion:  
[www.bunte.de/CRnewsletter](http://www.bunte.de/CRnewsletter)

**SCHREIBEN SIE**  
mir Ihre Meinung:  
[r.poelzer@bunte.burda.com](mailto:r.poelzer@bunte.burda.com)

# Klein. Stark. Kompakt.



**tetesept:**  
**Magnesium**  
**400 hochdosiert**

Für Muskeln, Herz und Nerven.

- leicht schluckbar
- deckt 100 % des Tagesbedarfs

400 mg  
Magnesium



NEU



1 x täglich hochkonzentriert

30 Komprimierte  
Tabletten

**NEU:**  
**leicht  
schluckbar**



Die **kleinste** hochdosierte  
Magnesium-Tablette\*\*

**tetesept:**