



# Stimmungs- aufheller

„Weil es mit der Extra-Portion Serotonin einfach leichter geht.“

Selbstverständlich gibt es Tage, an denen irgendwie einfach so gar nichts klappen will. Die Nacht war durchgezogen, meine Tochter eine Stunde früher wach als sonst. Voller Energie springt sie auf mich. «Mami, Mami, i ha Hunger!», grinst sie mich lautstark an. Also schleppe ich mich mit halb geöffneten Augen in die Küche und versuche ihr auf die Schnelle etwas halbwegs Gesundes zusammenzusuchen, während sie hibbelig und zappelig um mich hüpfet und alles aus den Schränken reißt. Ihre Hafermilch landet auf dem Boden und während meines akrobatischen Auffangversuches rutscht mir mein Wasserglas aus der Hand und zersplittert in gefühlte 157'388 Einzelteile. Jackpot. Puh.

«Nein», sage ich zu ihr, «so möchte ich nicht in den Tag starten» Stopp. Timeout. Spurewechsel.

In solchen Situationen mache ich einen ganz bewussten Halt. Denn wenn ich das laufen lasse, werde ich als wie gereizter und genervter. Und meine Kinder dadurch noch unruhiger. Also halt. Erst muss ich dafür sorgen, dass ich wieder zu besserer Stimmung komme.

Dabei helfen mir meine «Stimmungsaufheller»

**Sie helfen mir auch den Mut zu finden, mein Leben so zu gestalten, dass es für mich wirklich stimmig ist.**

Weil es mit der Extra-Portion Serotonin einfach leichter geht. Wie im Sommer habe ich dann mehr Energie, bin aktiver, unternehmenslustiger und risikofreudiger (siehe Teil 1, «Sommergefühle»). Wenn nun aber die Sonne gerade nicht scheint, sind dies meine Top 5:

## 1. Ich lächle

Ich gehe ins Badezimmer, stelle mich vor den Spiegel, blicke mir selbst tief in die Augen und lächle mich liebevoll an. Die Gesichtsmuskeln, die bei einem solch künstlich aufgesetzten Lächeln aktiviert werden, kommunizieren unserem Hirn: «Hey die lächelt, die muss wohl glücklich sein» - und schon wird Serotonin ausgeschüttet. Nach nur 30 Sekunden.

## 2. Ich atme

Ganz bewusst. Alle Luft ausatmen. Wirklich alle, bis die Lunge komplett leer ist. Und dann genussvoll wieder tief einatmen. Aaaaah. Mit tiefem Durchatmen wird der Parasympathikus aktiviert, wir entspannen uns. Ein doppelt so langes Ausatmen wie Einatmen ist dabei optimal für die



Sauerstoffversorgung des Körpers. Die 4-7-8 Atemtechnik nach Dr. Weil kann hierfür hilfreich sein: Während 4 Sekunden durch die Nase einatmen, den Atem während 7 Sekunden halten und anschliessend während 8 Sekunden durch den Mund ausatmen. Aaaaah.

### 3. Ich höre Musik

Schlechte Stimmung in der Hütte? Musik an! Musik ist ein wunderbarer Energieträger und kann Stimmungen damit ganz niederschwellig beeinflussen. Ich selbst höre in oben beschriebenen Situationen am liebsten hochfrequente Musik oder spanische Vibes, die mich ans Reisen erinnern... Manchmal tanze ich sogar noch dazu, dann wirkt die Musik nochmals intensiver :-)

### 4. Ich meditiere

Ich lege mich aufs Sofa und höre mir eine Meditation an. Zehn bis fünfzehn Minuten. Das hilft mir, meinen Fokus wieder zu richten und klar zu werden. Studien belegen, dass Meditieren unsere Stimmung hebt, unseren Umgang mit Gefühlen verbessert, unsere positiven Persönlichkeitseigenschaften verstärkt und unser Denken klarer macht. Und schon nur die kleine Auszeit auf dem Sofa tut mir nach einer kurzen Nacht gut und lässt mich Energie tanken. «Ich mache jetzt eine Pause», sage ich zu meiner Tochter, «damit ich nachher wieder besser gelaunt bin. Du kannst währenddessen etwas malen,

ein Buch anschauen oder dich an mich kuscheln», das funktioniert wunderbar.

### 5. Ich kuschle

Kuscheln ist generell ein wunderbarer Stimmungsaufheller per se. Wenn wir mit vertrauten Menschen (oder einem Haustier) kuscheln, schüttet unser Körper das stressmindernde Hormon Oxytocin aus. Das Kuschelhormon. Bei einer Umarmung sinkt unser Blutdruck. Zärtlichkeit senkt unser Cortisolspiegel. Ängste und Schmerzen verblasen. Wir werden ruhig und entspannt. Und glücklich.

Das fühlt sich doch schon ganz anders an. Genüsslich und in Ruhe schlemme ich zusammen mit meiner Tochter ein leckeres Frühstück. Bereit für einen wunderbaren neuen Tag. Ja, das fühlt sich stimmig an.

Was mir sonst noch hilft, mein Leben leicht zu gestalten, werde ich nächste Woche erzählen.



## Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist 1987 geboren und wohnt mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern (\*2019 und \*2023) bei Basel in der Schweiz. Sie hat 2013 den Master of Science in Arbeits- und Organisationspsychologie und Sozialpsychologie an der Universität Bern erlangt, reiste während eines Jahres rund um den Pazifik und liebt es das Leben, die Menschen, unsere Welt zu erkunden und erforschen – und das auf allen Ebenen.

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

[www.ramonawunderlin.ch](http://www.ramonawunderlin.ch)

