



# VORLÄUFIGE LESEPROBE

**Achtung!**

**Aktuell müssen noch einige grafische  
Arbeiten am Buch vorgenommen  
werden.**

**Damit ihr dennoch einen Einblick erhal-  
ten könnt, stellen wir euch hier eine  
vorläufige Leseprobe zur Verfügung.**

**Die Leseprobe darf nicht kommerziell  
weitergegeben, genutzt oder  
vervielfältigt werden.**

**Bitte beachtet, dass sie Auszüge aus  
verschiedenen Kapiteln enthält, um  
euch einen möglichst umfassenden Ein-  
druck vom Werk zu vermitteln.**

**Wenn euch die Leseprobe gefällt, findet  
ihr das Buch in unserem Shop unter:  
[www.magicalfamiliar.com/shop](http://www.magicalfamiliar.com/shop)**



NADYA KNOPS

Magical  
Guide to  
Happiness

DIE GEBRAUCHSANLEITUNG  
FÜR EIN POSITIVES MINDSET





# INHALT

★ WAS IST EIN FAMILIAR? .....	9
Funktionsweise der »Magie« .....	10
★ WISSENSWERTES ÜBER »MINDSETS« .....	19
Vorteile eines positiven Mindsets .....	20
Warum wir an einem positiven Mindset arbeiten sollten .....	24
Kann Optimismus schaden? .....	29
★ GRUNDLAGE FÜR DAS SELBSTCOACHING ..	32
Ziele definieren .....	33
Skalen .....	37
★ BESCHWÖRUNGSANLEITUNG .....	39
★ RITUALE .....	42
Der Freuden-Kalender .....	43
Dankbarkeitstagebuch .....	67
Das Mindset-Tagebuch .....	69
★ ZAUBER GEGEN NEGATIVE GEDANKEN .....	71
Gedankenstopp .....	73
Negative Gedanken umformulieren .....	75
Negative wiederkehrende Gedanken verändern .....	78
Mentaler Schutzraum .....	81
Probleme schrumpfen .....	83





Worst-Case-Szenario .....	87
Osborn-Checkliste .....	90
Das Ärger-Tagebuch .....	94
Zählen von 1 bis 10.....	96
5-4-3-2-1-Zauber .....	98
<b>* ZAUBER GEGEN TRAURIGKEIT .....</b>	<b>101</b>
Der Trauer-/Abschiedsbrief.....	103
Drei Listen .....	105
Gedanken verbrennen .....	107
Simhasana .....	109
Gefühlsbild malen .....	111
Kleine Freuden-Rituale .....	114
Glücksmomente zählen .....	116
Glückskekse .....	119
<b>* ZAUBER, UM DAS SELBSTWERTGEFÜHL ZU STEIGERN .....</b>	<b>121</b>
Der Erfolgsfilm.....	123
Futur Perfekt .....	125
Erfolgsanalyse.....	127
Erfolge feiern.....	129
Eine gute Tat .....	132
Ein Kompliment verschenken.....	134
Schwächen in Stärken verwandeln .....	137
Innerer Diskurs .....	139





Liebesbrief an dich selbst .....	142
Der mitfühlende Brief an dich selbst .....	144
Wie würdest du einen Freund behandeln? .....	146
<b>* ZAUBER ZUR ENTSPANNUNG .....</b>	<b>149</b>
Deine Auszeit .....	151
Alphabet der Ruhe.....	154
Der Blick in die Ferne .....	156
Progressive Muskelentspannung .....	159
Autogenes Training.....	162
4-7-8 Atemtechnik.....	167
Fünf-Finger-Atmung .....	170
Gegenläufiges Fingertippen .....	172
Zählen von 1 bis 10 mit Muskelentspannung .....	174
Geh-Meditation .....	177
<b>* LITERATURVERZEICHNIS.....</b>	<b>180</b>
<b>* DANKSAGUNG .....</b>	<b>183</b>





# HALLO LIEBE LESENDE,

illkommen zu dem Magical Guide for Happiness – deiner persönlichen Gebrauchsanleitung für ein positives Mindset und mehr Fröhlichkeit in deinem Leben.

Zu oft gibt es Situationen im Alltag, die uns ärgern und uns zur Verzweiflung treiben und es sich anfühlt, als wären die Herausforderungen des Alltags einfach zu viel, oder? Diese Momente, in denen uns negative Gedanken überwältigen und uns der Mut verlässt.

Das Internet wirkt schier überwältigend mit all seinen Informationen. Doch oft scheitern wir an den üblichen Tipps und Tricks – sie wirken zu trocken, zu allgemein und machen einfach keinen Spaß. Vielleicht hast du sogar schon einmal gedacht: »Wieso kann ich meine Probleme nicht einfach wegzaubern?«.

Und hier kommen die Magical Guides ins Spiel!

Bei den Magical Guides handelt es sich um Coaching-Handbücher, die dir dabei helfen, bestimmte Probleme des Alltags anzugehen. Kombiniert werden diese mit einem Familiar, einem magischen Begleiter, der dich bei der Umsetzung dieser unterstützt, und sie besonders unterhaltsam und effektiv macht.





Dieses Buch widmet sich dem Otter – dem Magical Familiar der Heiterkeit, der dich dabei unterstützen wird, dich auf die schönen Dinge des Lebens zu konzentrieren. Gemeinsam mit ihm wirst du verschiedene Übungen kennenlernen, die du auf spielerische und magische Weise in deinen Alltag integrieren kannst, um ein positives bzw. positiveres Mindset zu entwickeln.

Und keine Sorge: Hier geht es nicht um esoterischen Hokus-pokus. Die Magical Familiars und die vorgestellten Methoden basieren auf fundierten psychologischen Ansätzen, die sich in Coaching und Therapie bewährt haben.

Mein Name ist Nadya, ich bin die Schöpferin der Magical Familiars und Autorin der Magical Guides und ich freue mich, dich zusammen mit den Familiaren auf deiner magischen Reise mitzunehmen und dir die Magie zu zeigen, wie du verschiedene Probleme des alltäglichen Lebens selbst lösen kannst.

Alles Liebe,  
deine Nadya





# WAS IST EIN FAMILIAR?

ahrscheinlich hast du noch nicht von den Magical Familiars gehört und fragst dich vielleicht, was genau ein Familiar sein soll und was dieser mit dem Thema Coaching zu tun hat.

Die Magical Familiars sind süße Tierwesen, die dir in deinem Alltag mit ihren verschiedenen Eigenschaften helfen können. Der Begriff »Familiar« kommt ursprünglich aus dem Lateinischen. Spiritus Familiaris bezeichnet einen vertrauten Geist, zu dem man eine familiäre Bindung hat. Familiare erscheinen häufig in der Gestalt von Tieren und Sagengestalten. Sie sind Schutzgeister, die dich unterstützen und auf dich achten.

Die Magical Familiars wurden von mir geschaffen und designt. Jeder der Familiare hat eine besondere Schutz-eigenschaft und -fähigkeit. Die Idee der Magical Familiars entstammt meiner Coachingtätigkeit, meiner Liebe zu Tieren und dem Magiethema. Mit der »Magie« der Psychologie in Form eines magischen Rollenspiels sollen die Magical Familiars eine Unterstützung für Groß und Klein im Alltag sein. Du kannst die Übungen deswegen auch gerne gemeinsam mit deiner Familie machen. Dazu sollte dann aber jeder seinen eigenen Familiar haben.





## FUNKTIONSWEISE DER »MAGIE«

Die Magical Familiars bedienen sich echter Magie – nämlich der Magie der Psychologie. Indem du den Familiaren einen Namen gibst und sie mit einer Eigenschaft verknüpfst, aktivierst du unbewusst den Placeboeffekt. Verstärkt wird dieser durch sogenanntes »Priming« und »Konditionierung«.

Um die Eigenschaften deines Familiars zu aktivieren, musst du ihn »beschwören«. Dazu gibst du ihm einen Namen und benötigst ein Medium – einen Gegenstand, auf dem dein Familiar abgebildet ist. Du brauchst danach nur noch dreimal hintereinander »(Name deines Familiars), komm zu mir« zu rufen und dabei deinen Beschwörungsgegenstand in der Hand zu halten. Natürlich geht das auch stumm in Gedanken.

Vielleicht mag dir die Beschwörung als erwachsener Mensch ein bisschen albern vorkommen, tatsächlich hilft dieses kleine Rollenspiel aber deinem Gehirn, die Wirkung der Familiare voll zu entfalten. Dies verdanken wir dem Placeboeffekt und der Konditionierung unseres Gehirns.





## DER PLACEBOEFFEKT

.....

Bestimmt hast du schon einmal vom sogenannten Placeboeffekt gehört. Dieser ist vor allem aus der Medizin bekannt. Als Placeboeffekt bezeichnet man ein psychologisches Phänomen, bei dem Menschen, die ein wirkungsloses Mittel einnehmen, dennoch eine Verbesserung ihrer Symptome erleben<sup>[1]</sup>. In einer Medikamentenstudie bildet man beispielsweise zwei Gruppen: Die eine erhält das wirksame Medikament, die andere – die sogenannte Kontrollgruppe – ein wirkungsloses Scheinmedikament, das als Placebo bezeichnet wird. Keine der Gruppen weiß, wer das wirksame Medikament erhalten hat. Dennoch kann es auch in der Placebogruppe zu einer Linderung der Symptome kommen. Die bloße Erwartung, ein echtes Medikament eingenommen zu haben, beeinflusst die Psyche der Probanden so stark, dass dies Auswirkungen auf ihren Körper hat. Interessanterweise spielt es dabei keine große Rolle, ob man bewusst an die Wirkung glaubt. Placebos können sogar wirken, wenn man weiß, dass man ein Placebo eingenommen hat<sup>[2]</sup>.

Ob man tatsächlich fest an den Effekt von etwas glaubt, ist also gar nicht so relevant. So hat auch eine Studie zum Thema Aberglauben gezeigt, dass der unbewusste Glaube an etwas teils sogar einen stärkeren Effekt auf unsere Entscheidungen haben kann als der bewusste<sup>[3]</sup>. Ein Beispiel aus unserem





Alltag dafür ist der »Unglückstag« Freitag, der 13. Statistisch gesehen passieren an diesem Tag weniger Unfälle, weil die Menschen vorsichtiger fahren, da sie glauben – bewusst oder unbewusst –, dass die Wahrscheinlichkeit für einen Unfall an diesem Tag höher ist.

## FAZIT

Du musst also nicht fest an die Wirkung deines Familiars glauben, damit er dir hilft. Es reicht, zu wissen, dass er es kann, und sich auf das Rollenspiel einzulassen. Trägst du z. B. deinen Otter-Familiar – der für Heiterkeit steht – in einer schwierigen Situation bei dir, kann er deine Gedanken positiv beeinflussen, alleine weil du weißt, dass er diese Eigenschaften hat.

Dennoch empfehle ich dir, die »Beschwörung« – also deinem Familiar einen Namen zu geben und ihn bei Bedarf gedanklich oder laut zu rufen – öfter durchzuführen. So verstärkst du nämlich dessen Effekt auf deine Psyche und kannst dein Gehirn konditionieren.





## KONDITIONIERUNG

.....

Als »Konditionierung« beschreibt man in der Psychologie den Prozess des Lernens, bei dem ein Reiz so mit dem Hirn verknüpft wird, dass er eine bestimmte Reaktion hervorruft<sup>[4]</sup>.

Ein Beispiel für einen konditionierten Reiz aus unserem Alltag ist der Duft von Kaffee: Bei manchen Menschen, die regelmäßig Kaffee konsumieren, steigt allein durch das Riechen von Kaffee die Leistungsfähigkeit. Ursache dafür ist die konditionierte (erlernte) Erwartung, dass Kaffee sie wacher und leistungsfähiger macht<sup>[5]</sup>. Der Duft von Kaffee ist in diesem Beispiel ein konditionierter Reiz, der durch regelmäßigen Konsum unbewusst mit einer bestimmten körperlichen Reaktion verknüpft wurde.

Allerdings kann man Reize auch bewusst verknüpfen und hier kommen die Familiare nun ins Spiel: Indem du deinem Familiar einen Namen gibst und ihn immer wieder beschwörst, verknüpfst du diesen mit den Eigenschaften und deinen Wünschen. Die Kombination mit einem Medium, einem Gegenstand, auf dem der Familiar abgebildet ist, verstärkt den Effekt. Denn Konditionierung erfolgt nicht nur gedanklich, sondern auch haptisch über Berührung. Hältst du beim Beschwören immer wieder ein Medium in der Hand, wird nach einiger Zeit selbst eine unbewusste Berührung mit dem Medium reichen, um die Eigenschaft deines Familiars zu aktivieren.





## PRIMING

.....

Neben Konditionierung und Placebo-, spielt aber noch ein weiterer Effekt eine Rolle: Der Priming-Effekt! Als Priming bezeichnet man in der Psychologie eine Beeinflussung des Gehirns, bei der bestimmte Reize Assoziationen und Gedächtnisinhalte hervorrufen und die Wahrnehmung beeinflussen<sup>[6]</sup>. Mit den Magical Familiars kannst du also deine Wahrnehmung in eine Richtung beeinflussen.

Hier sind zwei Beispiele für ein mögliches Priming mit den Magical Familiars.

- **VERHALTENSÄNDERUNG:**

Wenn du dich z. B. zuvor mit deinem Kitsune im Kontext gesunder Ernährung beschäftigt hast, kann es dazu führen, dass du im Supermarkt mehr auf gesunde Lebensmittel achtest.

- **EMOTIONALE REAKTIONEN:**

Wenn du dich z. B. zuvor mit deinem Otter-Familiar, der für Heiterkeit steht, beschäftigt, kann dies zu einer besseren Stimmung führen, weil du dich mehr auf die positiven Dinge im Leben fokussierst.





## ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN PRIMING UND KONDITIONIERUNG

.....

Priming und Konditionierung stehen oftmals in einem wechselseitigen Zusammenhang.

### **WECHSELSEITIGE BEEINFLUSSUNG:**

Priming kann die Wirksamkeit von konditionierten Reaktionen verstärken. Wenn ein Gegenstand bereits positiv durch Priming beeinflusst wurde, könnte dies die Reaktion auf ihn bei einer späteren konditionierten Erfahrung intensivieren<sup>[7]</sup>.

### **EMOTIONALE REAKTIONEN:**

Beide Konzepte können zu ähnlichen emotionalen Reaktionen auf Gegenstände führen. Priming kann die Wahrnehmung eines Gegenstands positiv beeinflussen, was sich auch in einer konditionierten Reaktion niederschlägt, z. B. wenn ein bestimmter Duft in Verbindung mit einem bestimmten Gegenstand immer wieder erlebt wird.

### **LERNPROZESSE:**

Priming kann als eine Art Vorstufe zur Konditionierung betrachtet werden. Wenn ein Gegenstand mehrmals in verschiedenen Kontexten (z. B. in verschiedenen Räumen oder



mit verschiedenen Emotionen) gesehen wird, kann dies die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass dieser Gegenstand in zukünftigen Erfahrungen eine konditionierte Reaktion hervorruft.

Zusammengefasst können Priming und Konditionierung im Bezug auf Gegenstände synergetisch wirken, indem Priming die Wahrnehmung und Reaktion auf Gegenstände beeinflusst, während Konditionierung diese Reaktionen durch erlernte Assoziationen und Erfahrungen festigt.





## WAS BEDEUTET DAS FÜR DIE FAMILIARE?

.....

Jeder Familiar steht bereits für eine bestimmte Eigenschaft (Priming). Indem du die Familiare in deine Übungen einbindest (Konditionierung), verbindet dein Unterbewusstsein diese immer mehr mit deinen Zielen und Wünschen (Placebo). Jedes Mal, wenn du einen Gegenstand mit deinem Familiar (Medium) berührst oder siehst, wird im Laufe der Zeit dein Unterbewusstsein diese verknüpften Eigenschaften abrufen und dich im Alltag unterstützen.

## WARUM MAGIE?

.....

Auf rationaler Ebene verstehst du nun, was hinter den Familiaren steckt, und fragst dich vielleicht, warum diese Tierchen in der Themenwelt von Hexen und Magie als magische Begleiter gestaltet sind. Die Antwort ist einfach: Sie sollen die Fantasie anregen und zu einem kreativen Rollenspiel einladen, indem wir diesen süßen Tieren mit unserer Vorstellungskraft echtes Leben einhauchen. Emotionale Reize, also gefühlsbetonte Eindrücke, werden oft leichter verarbeitet als kognitive Reize, die durch gedankliche Konflikte, Widersprüche oder komplexe Überlegungen entstehen. Außerdem nutzen sich kognitive Reize im Vergleich zu emotionalen Reizen schneller ab<sup>[8]</sup>. Die kreative Beschäftigung mit den Familiaren entlastet dein





Gehirn und erleichtert es dir, schwierige Themen anzugehen und Probleme zu überwinden.

Als Erwachsener mag ein solches Rollen- oder Gedanken- spiel zunächst etwas albern wirken, doch es bietet viele Vor- teile, die dafür sprechen, sich darauf einzulassen:

- ★ **Stressabbau und Anregung der Kreativität:** Rollenspiele helfen, Stress abzubauen und fördern kreatives sowie unkonventionelles Denken.
- ★ **Spaß und Auflockerung:** Probleme erscheinen in spielerischer Form weniger bedrohlich und einschüchternd und die spielerische Beschäftigung damit kann sogar Freude bereiten.
- ★ **Förderung der emotionalen Gesundheit:** Gefühle auszudrücken fällt nicht immer leicht. Rollenspiele können dabei unterstützen, emotionale Blockaden zu lösen.
- ★ **Nostalgie und Freude:** Wer hat sich nicht schon einmal gewünscht, zaubern zu können oder einen magischen Begleiter zu haben? Das Rollenspiel kann nostalgische Glücksgefühle wecken und emotional stärken.
- ★ **Entwicklung von Routinen:** Der Spaßfaktor macht es leichter, Routinen zu entwickeln und regelmäßig an dir selbst zu arbeiten.

Das kreative Eintauchen in solche Fantasiewelten ist also weit mehr als nur Unterhaltung – es ist eine effektive Methode zur persönlichen Weiterentwicklung.





## WISSENSWERTES ÜBER »MINDSETS«

**D**er Otter-Familiar ist der Familiar der Heiterkeit. Er vertreibt Freude und Schwermut. Gemeinsam mit ihm wirst du lernen, eine positive Denkweise – auch Mindset genannt – zu entwickeln.

Ob jemand grundsätzlich eher ein fröhlicher oder pessimistischer Mensch ist, hängt stark mit der Denkweise/»Mindset« zusammen.





## VORTEILE EINES POSITIVEN MINDSETS

Jeder kennt Menschen, für die das Glas immer halbleer ist und die Schwierigkeiten haben, die positiven Seiten des Lebens zu sehen. Auf der anderen Seite gibt es jene, für die das Glas stets halbvoll ist und die selbst in den schwierigsten Situationen noch etwas Positives finden können. Diese Menschen verfügen über ein positives Mindset.

Ein positives Mindset – also eine optimistische und konstruktive Denkweise – kann einen großen Einfluss auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden haben sowie auf unseren Erfolg in verschiedenen Lebensbereichen.

### VORTEILE DAVON SIND:

.....

#### 1. FÖRDERUNG VON RESILIENZ

Resilienz bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit<sup>[9]</sup>. Ein positives Mindset stärkt die Resilienz und hilft dabei, Herausforderungen und Rückschläge besser zu bewältigen<sup>[10]</sup>. Menschen mit einer optimistischen Einstellung betrachten Hindernisse als Lernmöglichkeiten und bleiben selbst in schwierigen Situationen zuversichtlich. Diese Resilienz ermöglicht es, nach Rückschlägen schneller wieder aufzustehen und weiterzumachen.





## 2. BESSERE GESUNDHEIT

Studien haben gezeigt, dass ein positiver Blick auf das Leben mit einer besseren physischen Gesundheit in Zusammenhang stehen kann<sup>[11][12]</sup>. Optimisten haben tendenziell ein niedrigeres Stresslevel, was sich positiv auf das Immunsystem, die Herzgesundheit sowie auf das allgemeine Wohlbefinden und die Lebenserwartung auswirkt. Ein positives Mindset fördert die Stressbewältigung und verringert so das Risiko für stressbedingte Krankheiten wie Herzinfarkt, Depressionen und viele weitere.

## 3. ERHÖHTE MOTIVATION UND PRODUKTIVITÄT

Ein positives Mindset fördert Motivation und Zielstrebigkeit. Menschen, die an sich selbst glauben und eine optimistische Sicht auf die Zukunft haben, sind eher bereit, Herausforderungen anzunehmen und ihre Ziele mit Ausdauer zu verfolgen. Diese innere Überzeugung motiviert sie, kontinuierlich zu lernen und sich weiterzuentwickeln. Selbst Misserfolge können sie besser verkraften, da sie diese als wertvolle Lernerfahrungen betrachten.

## 4. BESSERE BEZIEHUNGEN

Menschen mit einer positiven Einstellung strahlen oft eine angenehme Energie aus, die sich auf andere überträgt. Sie sind tendenziell unterstützend, offen und kooperativ, was zu





besseren sozialen und beruflichen Beziehungen führt. Ein positiver Umgangston fördert zudem Vertrauen und Zusammenarbeit und kann das Umfeld motivierend und inspirierend beeinflussen<sup>[13]</sup>.

## 5. SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERTGEFÜHL

Menschen mit einer positiven Einstellung konzentrieren sich eher auf ihre Stärken und Erfolge statt auf ihre Fehler und Schwächen. Dies stärkt ihr Selbstwertgefühl und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, was wiederum zu mehr Erfolgserlebnissen und höherer Zufriedenheit führt.

## 6. REDUZIERUNG VON STRESS UND ÄNGSTEN

Ein positives Mindset trägt dazu bei, Ängste und Sorgen zu minimieren. Menschen mit einer optimistischen Denkweise neigen dazu, sich weniger um die Zukunft oder Dinge, die außerhalb ihrer Kontrolle liegen, zu sorgen. Dies fördert innere Ruhe und Gelassenheit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein positives Mindset dazu beiträgt, das Leben mit mehr Zuversicht, Freude und Erfüllung zu gestalten. Es wirkt sich nicht nur positiv auf das persönliche Wohlbefinden aus, sondern auch auf die eigene Leistungsfähigkeit und den Umgang mit anderen.





## HINWEIS ZU DEPRESSIONEN

An dieser Stelle muss betont werden, dass der Familiar kein Ersatz für eine Psychotherapie ist. Der Otter kann dir helfen, ein positiveres Mindset zu entwickeln, jedoch solltest du bei Depressionen, einem schweren Verlust oder ähnlichen belastenden Erfahrungen unbedingt einen Therapeuten aufsuchen. Depressionen können viele verschiedene Ursachen haben! Es erfordert viel Mut, sich Hilfe zu suchen, und jeder, der diesen Schritt geht, kann stolz auf sich sein – es ist eine große Leistung! Scheue dich also nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen, falls du unter Depressionen oder einer depressiven Phase leidest.

Bei ernsthaften psychischen oder gesundheitlichen Problemen solltest du unbedingt einen Spezialisten zu Rate ziehen.

**Diese Webseiten können dir im Notfall helfen:**

**KRISENTELEFONE DEUTSCHLAND:**

[familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisentelefone-anlaufstellen](https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisentelefone-anlaufstellen)

**KRISENTELEFONE ÖSTERREICH:**

[www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern.html](https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern.html)





## WARUM WIR AN EINEM POSITIVEN MINDSET ARBEITEN SOLLTEN

**N**egative Gedankenspiralen, auch als »Gedankenkarussell« bekannt, beschreiben einen Teufelskreis, in dem sich negative Ereignisse und Zustände gegenseitig verstärken. Diese Spiralen können jedoch sowohl eine negative als auch eine positive Wirkung entfalten und werden oft von der eigenen Wahrnehmung und dem daraus resultierenden Verhalten beeinflusst. Manche Menschen scheinen tatsächlich »vom Pech verfolgt« zu sein, während andere kontinuierlich Glück zu haben scheinen. Dieses Gefühl, von »Glück oder Pech verfolgt« zu werden, kann stark von der eigenen Wahrnehmung abhängen, die das Verhalten beeinflusst und so die Erfahrungen weiter verstärkt. Wer eine negative Sichtweise hat, neigt oft dazu, auf Probleme und Misserfolge stärker zu fokussieren, wodurch diese im Bewusstsein größer erscheinen. Umgekehrt kann eine positive Einstellung dazu führen, dass man Herausforderungen als Chancen sieht, was oft zu besseren Ergebnissen führt.



## BEISPIEL: NEGATIVE GEDANKENSPIRALE

---

- ★ **Selbstzweifel:** Eine Person hat das Gefühl, nicht gut genug zu sein, um ihre Ziele zu erreichen. Sie ist ständig von Selbstzweifeln geplagt und denkt, sie sei weniger fähig oder talentiert als andere. Dies ist eng verbunden mit dem Konzept der Ruminaton, bei dem Grübeln über die eigenen Schwächen und Versäumnisse die negative Stimmung aufrechterhält und verstärkt<sup>[14]</sup>.
- ★ **Angst vor dem Versagen:** Wegen dieser negativen Einstellung geht die Person neuen Herausforderungen aus dem Weg oder vermeidet es, Risiken einzugehen. Sie versucht erst gar nicht, schwierige Aufgaben anzugehen, aus Angst zu scheitern. Dieses Vermeidungsverhalten ist ein typisches Merkmal der erlernten Hilflosigkeit, die dazu führt, dass Betroffene passiv werden und weniger an die eigenen Fähigkeiten glauben (Stichwort: Erlernte Hilflosigkeit)<sup>[15]</sup>.
- ★ **Mangel an Erfolgserlebnissen:** Da die Person Herausforderungen nicht annimmt und wenig Engagement zeigt, bleiben Erfolge aus. Diese fehlenden Erfolgserlebnisse verstärken den Glauben, nicht fähig zu sein, was die Selbstzweifel weiter nährt und die Abwärtsspirale fortführt.
- ★ **Rückzug und Isolation:** Die Person zieht sich zunehmend aus sozialen oder beruflichen Situationen zurück, in denen sie sich beurteilt oder bewertet fühlen könnte. Dies verstärkt die Isolation und das Gefühl der Hilflosigkeit weiter.



- ★ **Wachsende Frustration und niedriges Selbstwertgefühl:** Das ständige Gefühl, zu versagen, und die fehlende Weiterentwicklung führen zu wachsender Frustration. Der innere Dialog wird zunehmend negativ, und es entsteht ein geringes Selbstwertgefühl. Diese negativen Gedanken und Überzeugungen werden zu einer »selbsterfüllenden Prophezeiung«<sup>[16]</sup>, die das Verhalten beeinflusst und den Mangel an Erfolgserlebnissen weiter verstärkt.
- ★ **Verlust an Motivation:** Die Negativität führt zu einem weiteren Rückgang der Motivation. Die Person beginnt, noch weniger Anstrengungen zu unternehmen, da sie das Gefühl hat, dass es ohnehin keinen Unterschied macht.

## FAZIT:

Durch diese Spirale aus Selbstzweifeln, Vermeidung von Herausforderungen, fehlenden Erfolgserlebnissen und verstärktem Rückzug wird die negative Denkweise immer weiter verstärkt. Ohne eine bewusste Änderung des Mindsets und externe Unterstützung führt diese Abwärtsspirale dazu, dass die Person immer weniger an sich glaubt und zunehmend unzufriedener und erfolgloser wird.





Gedankenspiralen und die daraus resultierende Dynamik können jedoch nicht nur in eine negative Richtung, sondern auch in eine positive wirken, in der sich Selbstvertrauen und Erfolg gegenseitig verstärken können.

## BEISPIEL: POSITIVE GEDANKENSPIRALE

.....

- ★ **Positives Selbstbild:** Eine Person glaubt an ihre Fähigkeiten und hat ein gesundes Selbstvertrauen. Sie ist überzeugt, dass sie Herausforderungen meistern kann, selbst wenn Schwierigkeiten auftreten. Dieses positive Selbstbild motiviert sie, neue Dinge auszuprobieren und sich anzustrengen.
- ★ **Herausforderungen annehmen:** Dank dieser Zuversicht stellt sich die Person neuen Herausforderungen, anstatt sie zu vermeiden. Sie sieht schwierige Aufgaben als Gelegenheit zur Weiterentwicklung, was ihr nach und nach Erfolgserlebnisse verschafft.
- ★ **Wachsendes Selbstvertrauen und Motivation:** Mit jedem Erfolg wächst das Selbstvertrauen. Die Person beginnt zu glauben, dass sie in der Lage ist, noch größere Ziele zu erreichen. Der Glaube an die eigenen Fähigkeiten entscheidet häufig auch, ob wir eine Herausforderung annehmen und diese erfolgreich bewältigen können<sup>[17]</sup>.





- ★ **Konstruktive Bewältigungsstrategien:** Selbst bei Rückschlägen bleibt die Person zuversichtlich und entwickelt bessere Bewältigungsstrategien. Rückschläge werden als Lernmöglichkeiten angesehen. Dies steht in Zusammenhang mit einer höheren Resilienz.
- ★ **Steigende Motivation und Erfolgserlebnisse:** Das steigende Selbstvertrauen und die Erfolge führen zu erhöhter Motivation. Die Person setzt sich weiterhin ehrgeizige Ziele und sieht, dass sich ihre Bemühungen auszahlen.

## FAZIT

In dieser positiven Dynamik verstärken sich Selbstvertrauen, Erfolgserlebnisse und Motivation gegenseitig. Durch den positiven Ansatz, Herausforderungen als Lernchancen zu sehen, wird die Person immer erfolgreicher und entwickelt sich kontinuierlich weiter. Diese positive Denkweise fördert nicht nur den persönlichen Erfolg, sondern auch das langfristige Wohlbefinden und die Zufriedenheit.



## KANN OPTIMISMUS SCHADEN?

**K**ritiker eines positiven Mindsets bzw. der »positiven Psychologie« argumentieren unter anderem, dass positives Denken auch schaden kann – und in gewissem Maße haben sie damit recht: Denn »die Dosis macht das Gift«. Zu viel Optimismus kann tatsächlich nachteilig sein, besonders wenn der Bezug zur Realität verloren geht. Forschung zeigt, dass Menschen oft dazu neigen, ihre Chancen zu überschätzen, was insbesondere beim Lottospielen auffällt. Dieser unrealistische Optimismus kann zu riskanten Entscheidungen führen und das Gefühl von Enttäuschung verstärken, wenn die Realität nicht den Erwartungen entspricht<sup>[18]</sup>.

Beim positiven Mindset geht es um realistisches und problemlösungsorientiertes Denken. Es ist wichtig zu erkennen, dass es vollkommen in Ordnung ist, traurig oder enttäuscht zu sein. Ein positives Mindset soll jedoch dabei helfen, diese Enttäuschungen schneller zu überwinden und nicht in einem Teufelskreis negativer Gedanken zu verharren:





## BEISPIEL:

.....

- **NEGATIVES MINDSET:**

»Den bekomme ich sowieso nicht.«

→ In diesem Fall bewirkt der Pessimismus, dass sich die Person gar nicht erst bewirbt und somit keine Chance auf den Job hat.

- **UNREALISTISCHER OPTIMISMUS:**

»Wenn ich mich bewerbe, bekomme ich den Job in jedem Fall.«

→ Dies kann zu einer schweren Enttäuschung führen, wenn die Bewerbung nicht erfolgreich ist, was das Selbstwertgefühl der Person beeinträchtigen kann.

- **POSITIVES MINDSET:**

»Ich bewerbe mich und sehe es als Lernerfahrung/Chance, unabhängig davon wie es ausgeht.«

→ Hierbei akzeptiert die Person das Risiko einer Ablehnung, sieht es aber auch als Chance, neue Erfahrungen zu sammeln. Im schlimmsten Fall hat sie eine neue Erfahrung gemacht, im besten Fall bekommt sie den Job. Diese Einstellung fördert Resilienz und Selbstwirksamkeit, was entscheidend für das persönliche Wachstum ist.

Insgesamt zeigt sich, dass ein ausgewogenes positives Mindset nicht nur hilft, mit Enttäuschungen umzugehen, sondern auch dazu beiträgt, dass man Herausforderungen aktiv annimmt und aus ihnen lernt<sup>[17]</sup>.





## RAUM FÜR TRAUIGKEIT

.....

Ein positives Mindset bedeutet keinesfalls, zwanghaft fröhlich zu sein. Gefühle wie Trauer und Wut sind wichtig und müssen zugelassen werden. Man sollte ihnen Raum geben. Es ist jedoch entscheidend, zu lernen, wie man mit diesen Gefühlen umgeht und sie verarbeitet, um zu verhindern, dass sie sich in einer negativen Gedankenspirale immer weiter verstärken. Aus diesem Grund findest du in diesem Buch auch »Zauber« gegen negative Gedanken, die dir helfen können, konstruktiv mit solchen Gefühlen umzugehen.

Das Ziel dieses Buches ist, dir mehr Fröhlichkeit und positive Gedanken in den Alltag zu bringen. Es ist jedoch kein Ersatz für eine Beratung, Therapie oder anderweitige professionelle Hilfe, wenn du dich in einer schwierigen Lebenssituation befindest. Ein positives Mindset kann eine wertvolle Unterstützung sein, ist jedoch kein Allheilmittel oder eine universelle Lösung für alle Herausforderungen des Alltags.





# GRUNDLAGE FÜR DAS SELBSTCOACHING

**B**evor du deinen ersten Familiar beschwörst, solltest du dir genau überlegen, was du mit ihm erreichen möchtest! Viele Menschen haben Schwierigkeiten, ihre Ziele klar zu definieren, was dazu führen kann, dass sie diese nicht erreichen und Frust entsteht. Zahlreiche Probleme in unserem Leben entstehen dadurch, dass wir nicht in der Lage sind, präzise zu formulieren, was wir wirklich wollen.

Auch »Zauber« können aufgrund dieser Unklarheit leicht misslingen, da sie oft auf vagen oder ungenauen Vorstellungen basieren.



## ZIELE DEFINIEREN

**D**och wie genau definiert man ein Ziel und findet heraus, was man eigentlich will?

Dazu solltest du dir vier Planungsfragen stellen:

### 1. Was möchte ich erreichen?

**BEISPIEL:** Ein positives Mindset, bessere Stimmung, mehr Fröhlichkeit im Leben usw.

### 2. Warum ist es mir wichtig, das zu erreichen?

**BEISPIEL:** Für mehr Erfolg, Gesundheit, Glück etc. im Leben.

### 3. Wie weiß ich, dass ich mein Ziel erreicht habe?

**FRAGE DICH:**

- ★ Wenn ich es bereits erreicht hätte, was wäre dann anders?
- ★ Wie erkenne ich, ob ich auf dem richtigen Weg bin?
- ★ Wie würde es sich anfühlen, wenn ich mein Ziel erreicht hätte?

**BEISPIEL:** Wenn meine optimistische Grundhaltung auf einer Skala von 1 bis 10 auf einer 8 liegt.

### 4. Was benötige ich, um mein Ziel zu erreichen?

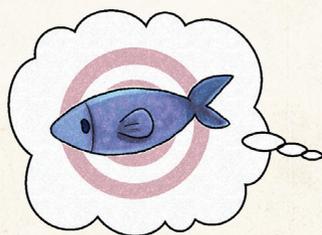
**BEISPIEL:** Tägliche Routinen usw.

Wenn du dir diese vier Planungsfragen gestellt hast, sollte dir schon einmal um einiges klarer sein, was du warum erreichen möchtest. Nun gilt es, das Ziel genau zu formulieren. Beachte dabei folgende Regeln:



★ **Das Ziel muss positiv sein.**

Diese Regel ist eine der am schwersten zu befolgenden, denn wir tendieren oft dazu, Dinge zu verneinen. Ein beliebtes Ziel ist es, mit etwas aufzuhören. Aufhören stellt jedoch eine negative Handlung dar, und interessanterweise kann unser Gehirn nicht gut mit Verneinungen umgehen. Ein Beispiel, das du sicher kennst, ist: »Denke nicht an den rosa Elefanten!« – und schwupps, schon denken wir an einen rosafarbenen Elefanten. Wenn wir also das Ziel setzen, mit dem Rauchen aufzuhören, kreisen unsere Gedanken die ganze Zeit um das Rauchen, was es uns noch schwerer macht, uns davon zu lösen. Zudem ist »mit dem Rauchen aufzuhören« oft nur ein Mittel zur Erreichung eines Ziels, aber nicht das Ziel selbst. Dahinter könnte beispielsweise der Wunsch stehen, gesünder zu leben, sportlicher zu werden oder Ähnliches – und das wäre dann das eigentliche Ziel.





★ **Das Ziel ist in der eigenen Kontrolle.**

Wir neigen nicht nur gerne dazu, unsere Ziele negativ zu formulieren, wir legen diese auch gerne außerhalb unserer Kontrolle. Ein typisches Ziel außerhalb der eigenen Kontrolle wäre: »Ich möchte, dass andere nett zu mir sind«. Natürlich können wir zu einem gewissen Grad mit unserem Verhalten dazu beitragen, dass andere positiver auf uns reagieren, aber wenn uns jemand nicht mag, können wir ihn nicht dazu zwingen. Wir haben keinen Einfluss auf andere und können nur unser eigenes Verhalten verändern.

★ **Das Ziel ist ökologisch (passt es zu anderen Zielen?).**

Ziele müssen zueinander passen. Wenn man sich z. B. das Ziel setzt, mehr Süßigkeiten zu essen, während man gleichzeitig abnehmen möchte, wären das zwei widersprüchliche Ziele.

★ **Das Ziel ist SMART.**

Damit wir unsere Ziele messen können und wissen, wann wir sie erreicht haben, müssen sie SMART sein.





## DIE SMARRT REGEL

.....

Die SMARRT, oder auch SMART-Regel kommt aus dem Managementbereich und bezeichnet Ziele, die:

- ✓S Specific (spezifisch)
- ✓M Measurable (messbar)
- ✓A Achievable (erreichbar)
- ✓R Realistic (realistisch)
- ✓R Relevant
- ✓T Timeable (zeitlich planbar)

**BEISPIEL:** Ich will für meinen 400-seitigen Fantasy-Roman (spezifisch und messbar) zehn Seiten in der Woche schreiben (erreichbar und realistisch), um diesen in einem Jahr (zeitlich planbar) veröffentlichen zu können (relevant).



## SKALEN

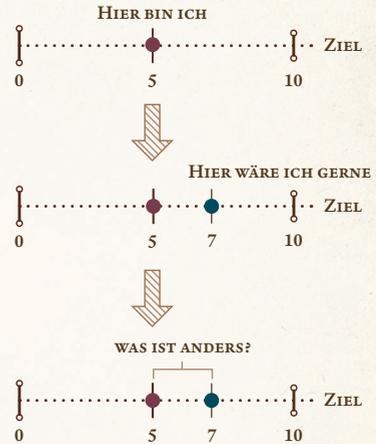
Bei abstrakten Zielen wie Zufriedenheit, einem positiven Mindset etc. kann es eine Herausforderung sein, diese messbar darzustellen. Skalen können dafür hilfreiches Werkzeug sein, um deinen Status und deine Fortschritte zu visualisieren und dich selbst zu motivieren.

### BEISPIEL:

.....

Du hast dir ein bestimmtes Ziel gesetzt: Ich möchte bis Ende des Jahres zufriedener sein

- ★ Bewerte auf einer Skala von 0 bis 10 – auf der 0 das Niedrigste und 10 das Höchste ist – wo du aktuell stehst (z. B. 5).  
→ Zeichne deinen aktuellen Standpunkt ein.
- ★ Überlege dir, wo du aktuell gerne wärst (z. B. 7).  
→ Zeichne diesen Punkt ein und passe dein Ziel an: Ich möchte in 63 Tagen auf einer Zufriedenheitsskala von 0 bis 10 von 5 auf einer 7 sein.
- ★ Stelle dir vor, du hättest diesen Punkt erreicht. Frage dich: Was ist anders? Woran merke ich, dass ich diesen Punkt erreicht habe?





- ★ Überlege dir nun zwei bis drei konkrete Handlungsschritte, um dort hinzukommen (z. B. täglich eine Übung).

## ÜBUNG UM POSITIVE ZIELE ZU FORMULIEREN

.....

Anbei eine kleine Übung. Formuliere die folgenden Ziele im Kontext eines positiven Mindsets so um, dass sie positiv, in der eigenen Kontrolle, SMART und ökologisch sind. Du kannst z. B. Skalen als Hilfsmittel verwenden, um dein Ziel messbar zu machen. Mögliche Lösungsvorschläge findest du am Ende des Buchs.

- ★ **Ich möchte nicht mehr traurig sein.**  
Eine mögliche Lösung: Bis Ende des Jahres will ich täglich mindestens einmal am Tag lachen.
- ★ **Ich möchte nicht mehr alles so negativ sehen.**  
Bis Ende des Monats werde ich jeden Tag drei Dinge aufschreiben, für die ich dankbar bin.
- ★ **Ich möchte nicht nur Absagen bekommen.**  
Bis Mai will ich lernen, aus Rückschlägen zu lernen und meine Chancen zu nutzen.
- ★ **Ich möchte auf der Arbeit nicht mehr nörgeln.**  
Bis Juni möchte ich meine Zufriedenheit mit meiner Arbeit auf einer Skala von 1 bis 10 von 4 auf 6 steigern.



# BESCHWÖRUNGSANLEITUNG

Nachdem du nun die wichtigsten Hintergrundinformationen hast, solltest du damit beginnen, deinen Otter-Familiar zu beschwören!

## ZUBEHÖR:

.....

- \* einen ruhigen Ort
- \* ein SMARTes Ziel
- \* ein Medium für deinen Familiar/einen Gegenstand, auf dem er abgebildet ist:

Ein Medium ist ein physischer Gegenstand, der deinen Familiar repräsentiert und visualisiert. Dafür eignet sich jeder physische Gegenstand, auf dem dein Familiar abgebildet ist, wie zum Beispiel ein Schlüsselanhänger, eine Beschwörungskarte, ein Sticker, eine Postkarte usw. Du kannst zum Beispiel deinen Familiar selbst zeichnen und die Zeichnung immer bei dir tragen. Falls du nicht zeichnen kannst oder möchtest, findest du unter folgendem Link [www.magicalfamiliar.com/happiness](http://www.magicalfamiliar.com/happiness) den Otter-Familiar zum Ausdrucken. Hier findest du auch weitere Druckvorlagen. Die Zeichnung kannst du an verschiedenen Orten platzieren, damit dein Familiar immer griffbereit ist. Zudem





findest du im Magical Familiars Shop unter [www.magicalfamiliars.com/shop](http://www.magicalfamiliars.com/shop) auch Merchandise-Artikel vom Otter, die du als Medium verwenden kannst.

### ANLEITUNG:

.....

- ★ Überlege dir, was du erreichen möchtest. Formuliere das Ziel!
- ★ Gib deinem Familiar einen Namen.
  - ⊙ Vergiss nicht, deinem Otter-Familiar einen Namen zu geben.
  - ⊙ Warum? Das stärkt die persönliche Bindung zu ihm und macht ihn für dich erst wirksam.

### ★ Rufe den Familiar

Rufe dreimal: »Name deines Familiars, komm zu mir« und bitte ihn, dir bei deinem Ziel zu helfen. Halte das Medium deines Familiar dabei fest in der Hand. Stelle dir nun vor, wie es ist, wenn du dein Ziel erreicht hast und wie dein Familiar dich dabei begleitet hat. Du musst die Beschwörung nicht laut aussprechen, du kannst sie auch gedanklich sagen.

**GLÜCKWUNSCH: DU HAST  
DEINEN FAMILIAR NUN ERFOLGREICH  
BESCHWOREN!**





## WIE MAN DIE FAMILIARE IN ÜBUNGEN INTEGRIERT:

.....

Die Bindung zu deinem Familiar ist am Anfang schwach, und um diese zu stärken und seine vollen Kräfte zu entfalten, solltest du diesen mindestens 21 Tage hintereinander beschwören und in deinen Alltag integrieren. Du kannst dir auch gerne einen Reminder/Wecker auf deinem Handy stellen.

Solltest du die Übung mit der Familie machen, achte darauf, dass jeder Otter-Familiar seinen eigenen Namen hat! Denk daran: Es handelt sich um deinen ganz persönlichen Schutzgeist. Der Otter ist bereits Teil von einigen »Zaubern« (Übung). Sollte er nicht in der Anleitung explizit erwähnt werden, findest du bei jedem Zauber einen Hinweis, wie du ihn miteinfließen lassen kannst.

## ACHTUNG:

.....

Damit es dir etwas leichter fällt, dich auf dieses Rollenspiel einzulassen, werde ich ab jetzt magische Metaphern und Umschreibungen verwenden und von Magie, Ritualen, Zaubern usw. schreiben. Natürlich sind damit Übungen und/oder psychologische Effekte gemeint!



# RITUALE





## DER FREUDEN-KALENDER

**N**un geht es endlich zum praktischen Teil dieses Buches. Das erste Kapitel widmet sich Ritualen – Zaubern, die man jeden Tag ausführen sollte, damit sie ihre Wirkung entfalten.

Auf den nächsten Seiten findest du eine Vorlage für einen Freuden-Kalender. Dieser kombiniert verschiedene Zauber und stellt die Arbeitsgrundlage für dieses Buch dar.

**MATERIAL:** ein Kalender, Stift, ggf. einen Reminder/Wecker

**ZIEL:** eine tägliche Wohlfühl-Routine zu entwickeln

### **WIE WIRKT ES?**

Mit dem Freuden-Kalender baust du eine tägliche Routine auf und stellst so sicher, auch wirklich an dir zu arbeiten. Du machst deinen Fortschritt sichtbar und messbar und »programmierst« dein Gehirn langsam um.

### **ANLEITUNG:**

.....

Suche dir täglich eine feste Tageszeit aus, zu der du deinen Freuden-Kalender führen möchtest, am besten abends. Stelle sicher, dass es ruhig ist und keine Ablenkungen wie Fernseher oder Radio vorhanden sind, die dich von deinen Gedanken ablenken könnten. Der Zauber wirkt nur, wenn du ihn für





dich persönlich erschaffst. Solltest du den Freuden-Kalender gemeinsam mit der Familie führen wollen, sollte jeder seinen eigenen Kalender haben und die Übung für sich alleine an einem ruhigen Ort machen. Es darf kein Druck oder Angst bestehen, für etwas beurteilt zu werden. Natürlich könnt ihr den Kalender aber zur gleichen Tageszeit ausfüllen.

### **WIE INTEGRIERE ICH MEINEN FAMILIAR?**

Halte ein Medium deines Familiars in der Hand, während du über folgende Punkte nachdenkst:

#### **★ Highlights des Tages:**

Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist bzw. die dir heute Freude bereitet haben. Ist das Wetter schön? Hat jemand angerufen? Hast du ein tolles Buch gelesen? usw.

#### **★ Guten Taten des Tages:**

Schreibe drei Dinge auf, die du heute toll gemacht hast. Hast du jemanden angelächelt? Hast du gesund gegessen? Hast du eine Aufgabe erledigt?

**ACHTUNG:** Formuliere deine gute Tat positiv! Etwas nicht getan zu haben ist eine Verneinung! Dann funktioniert die Magie nicht! Eine gute Tat kann es auch sein, etwas getan zu haben, was dir gut tut! Auch die Wohnung zu putzen kann eine gute Tat sein.







## WIE LANGE SOLL ICH DEN FREUDEN- KALENDER FÜHREN?

.....

Die tägliche Auseinandersetzung in Form eines Rituals mit deinem Familiar ist wichtig, um eine Routine zu entwickeln. Setze dir am besten einen Reminder auf deinem Handy für eine feste Uhrzeit. Die regelmäßige Arbeit mit deinem Familiar sorgt dafür, dass sich deine Bindung zu ihm intensiviert und seine Magie immer stärker wird. Die Wissenschaft ist sich uneins darüber, wie lange es tatsächlich dauert, eine neue Routine zu lernen. Eine bekannte Regel ist die 21-Tage-Regel, die auf den Chirurgen Maxwell Maltz zurückgeht. Diese ist jedoch aus heutiger Sicht veraltet. Eine neuere Studie kam zu dem Ergebnis, dass es im Durchschnitt 66 Tage dauert, eine neue Gewohnheit zu etablieren, wobei die Zahl zwischen 18 und 254 Tagen variieren kann<sup>[19]</sup>. Es gibt also keinen exakten Zeitpunkt, ab dem etwas zu einer neuen Gewohnheit geworden ist. Voraussetzung ist jedoch die regelmäßige Auseinandersetzung über einen längeren Zeitraum. Zudem zaubert sich ein positives Mindset leider nicht über Nacht. Es erfordert viel Übung und vielleicht auch einige Rückschläge, aber wenn du am Ball bleibst, wirst du merken, wie sich deine Denkweise langsam verändern wird. Deswegen findest du anbei einen 63-Tage-Kalender, unterteilt in drei Abschnitte von je 21 Tagen. 63 Tage mögen auf den ersten Blick sehr herausfordernd wirken, aber



die Aufteilung in drei Zeitabschnitte soll es dir erleichtern, den Kalender wirklich vollständig auszufüllen und jeden Abschnitt als Leistung zu feiern!

## WAS MACHE ICH MIT DEM KALENDER NACH 63 TAGEN?

.....

Du kannst dir die Druckvorlage herunterladen und den Kalender fortführen. Alternativ kannst du nach den 63 Tagen auch ein Dankbarkeitstagebuch anlegen oder ein Mindset-Tagebuch führen. Du musst nicht mehr jeden Tag einen Zauber wirken und kannst sie nach Belieben ausführen. Deinen Otter-Familiar kannst du auch nur noch bei Bedarf beschwören, da – vorausgesetzt, du hast ihn 63 Tage hintereinander beschworen – deine Bindung zu ihm stark genug ist, dass seine Magie jederzeit wirkt.

## WELCHE ZAUBER SOLL ICH MIR AUSSUCHEN?

.....

Du kannst gerne verschiedene Zaubersprüche probieren. In den ersten 63 Tagen empfehle ich, verschiedene Zaubersprüche zu probieren. Du kannst auch über den Tag mehrere Zaubersprüche anwenden, verteile sie aber über den Tag.





## HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

.....

Tagebücher in einem therapeutischen Kontext zu führen (Intensive Journal) geht auf den amerikanischen Psychotherapeuten Ira Progroff zurück<sup>[23]</sup>. Tagebücher zur Verbesserung der eigenen mentalen Gesundheit zu führen ist eine verbreitete und einfache Methode, die dir dabei helfen kann, Ängste zu kontrollieren, Stress zu reduzieren und mit Traurigkeit umzugehen. Es hilft dir dabei, deine Stimmung zu verbessern, indem du lernst Probleme zu priorisieren, Anzeichen und Auslöser für Stress zu erkennen und deine negativen Gedanken und Verhaltensweise zu identifizieren und sie zu verarbeiten<sup>[24][25]</sup>.





## ZAUBER GEGEN NEGATIVE GEDANKEN

**D**ieses Kapitel widmet sich Zaubersprüchen, die dir helfen, mit negativen Gedanken umzugehen.

Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier: Besonders in schwierigen Situationen greifen wir oft unbewusst auf automatisierte Denkmuster zurück, die unsere Gefühle und unser Verhalten in immer dieselbe Richtung lenken. Sowohl Stress als auch unangenehme Gefühle lassen sich häufig auf verzerrte und negative Denkmuster zurückführen, die die Situation verfälschen und Problemlösungen erschweren. Beispiele dafür sind übertriebene, wertende und verallgemeinernde Gedanken wie: »Immer bin ich das Opfer« oder »Das schaffe ich sowieso nicht«.

Solche etablierten Gedankenstrukturen führen dazu, dass wir manchmal die Realität aus den Augen verlieren, Situationen falsch einschätzen und uns selbst schaden. Positive Aspekte erkennen wir dann oft gar nicht.

Um diese negativen Denkmuster zu überwinden, gibt es einige Zauber. Diese erfordern jedoch etwas Übung, denn unser Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel: Möchte man eine





neue Sportart oder Technik erlernen, bedarf es regelmäßigen Trainings. Es bringt nichts, die Hantel nur ein einziges Mal zu heben. Doch hat man diese Zauber erst einmal gemeistert, wird es immer leichter, sie anzuwenden.





## GEDANKENSTOPP

**W**ir alle haben irgendwann mal negative oder grüblerische Gedanken. Diese Gedanken können sogar so intensiv werden, dass sie zu einer sogenannten selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Wir denken etwas und weil wir es denken, richten wir unsere Taten darauf aus, dass das Ereignis eintritt.

**ZIEL:** negative Gedankenmuster durchbrechen

**WARUM WIRKT ES?**

Der Gedankenstopp kann dir helfen, zu lernen, unerwünschte Gedanken zu kontrollieren und das eigene Selbstwertgefühl zu erhalten.

**ANLEITUNG:**

.....

Wenn solche Gedanken aufkommen, kann es helfen, sie zu stoppen, rufe deinen Otter-Familiar und stelle dir vor, wie er mit einem Stoppschild zu deiner Rettung herbeischwimmt. Du kannst unterstützend dazu dein Medium auch in die Hand nehmen und damit auf deinen Oberschenkel klopfen. Danach richtest du deine Gedanken auf etwas, das dir gut tut und bei dir Wohlbefinden auslöst. Wenn du dich mit einer problematischen Aufgabe beschäftigen musst, konzentriere dich auf die Lösung des Problems und versuche, es positiv zu formulieren.



## HINTERGRUNDINFORMATION:

.....

Der Gedankenstopp geht auf den Psychiater und Psychologen Joseph Wolpe<sup>[26]</sup> zurück. Es handelt sich dabei um eine bekannte Methode aus der kognitiven Verhaltenstherapie.

Allerdings ist sie in der Forschung nicht gänzlich unumstritten, da sie von einigen Autoren als Gedankenunterdrückung gesehen wird. Andere hingegen sehen ihn als besonders effektiv im Kontext einer Verhaltenstherapie an<sup>[27]</sup>.

Im Rahmen eines Selbstcoachings ist der Gedankenstopp für gelegentliche negative Gedankenmuster ein toller Zauber, den man allerdings etwas üben muss, bevor er wirklich wirkt.

Solltest du regelmäßig negative oder sogar zerstörerische Gedanken haben, suche unbedingt einen Experten auf! Auch negative Gedanken können für unsere Psyche wichtig sein und sollten nicht in Eigentherapie »weggezaubert« werden.





## MENTALER SCHUTZRAUM

**M**anchmal brauchen wir einen Ort, an dem wir uns sicher und geborgen fühlen, besonders in stressigen Momenten. Ein imaginärer Schutzraum kann dir helfen, Ruhe und Kraft zu finden.

**ZIEL:** einen sicheren Raum der Ruhe erschaffen und entspannen

### **WARUM ES WIRKT?**

Der Schutzraum hilft dir, dich in schwierigen Momenten zu entspannen und mit innerer Stärke aufzuladen.

### **ANLEITUNG:**

.....

Wenn du dich gestresst oder unsicher fühlst, rufe deinen Otter-Familiar und stelle dir vor, wie er dir einen sicheren Raum der Geborgenheit erschafft. Visualisiere, wie sich dieser Raum um dich aufbaut. Es kann eine Glasglocke, ein unsichtbarer Schutzmantel oder eine schützende Hülle sein, die dich umgibt. Überlege dir, welche Farbe dieser Raum hat und welches Licht ihn erfüllt. Vielleicht hat der Raum auch einen beruhigenden Klang. Du kannst ein Medium in die Hand nehmen und sanft darauf klopfen, um dich stärker zu konzentrieren und zu erden.





Lass dich von diesem Schutzraum umhüllen und spüre, wie du mehr und mehr zur Ruhe kommst. Übe diesen Schutzraum in ruhigen Momenten aufzubauen, damit du ihn in stressigen Situationen schneller abrufen kannst.

### HINTERGRUNDINFORMATION:

Der Schutzraum ist eine einfache, aber kraftvolle Methode, die dir hilft, dich sicher zu fühlen und deine innere Stärke zu aktivieren. unterstützt dich dabei, in schwierigen Momenten Klarheit und Ruhe zu finden, sodass du dich besser mit deinen Gefühlen auseinandersetzen kannst. Visualisierungsmethoden, die »mentale Raumdarstellungen« nutzen, haben eine lange Tradition in der Psychologie und Therapie<sup>[28]</sup>, werden heute aber auch im Sport- und Mentaltraining eingesetzt.





## 5-4-3-2-1-ZAUBER

Der 5-4-3-2-1-Zauber ist eine bewährte Entspannungsmethode, die dir vor allem bei Panikattacken und Angstzuständen helfen kann. Sie unterstützt dich dabei, sowohl deinen Geist als auch deinen Körper wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzubringen und dich zu beruhigen.

**ZIEL:** Ängste und Panik überwinden

### WARUM WIRKT ES?

Sie nutzt unsere fünf grundlegenden Sinne, um dich zu erden und dir dabei zu helfen, deine Gedanken, Gefühle und körperlichen Empfindungen wieder zu regulieren.

### ANLEITUNG:

.....

Bevor du mit dieser Übung beginnst, achte auf deine Atmung. Atme ein paar Mal tief ein und aus und nimm einfach das Tempo und die Qualität deiner Atmung wahr.





Danach gehst du wie folgt vor:

- ★ **5:** Achte auf FÜNF Dinge, die du um dich herum SEHEN kannst. Vielleicht ist es ein Vogel, etwas auf deinem Schreibtisch oder die Farbe eines bestimmten Möbelstücks. Egal, wie groß oder klein, nenne fünf Dinge, die du siehst.
- ★ **4:** Achte auf VIER Dinge, die du um dich herum BERÜHREN kannst. Das könnte dein Haar, deine Hände, der Boden, Gras oder ein Stuhl sein. Was auch immer es ist, nenne vier Dinge, die du berühren kannst.
- ★ **3:** Achte auf DREI Dinge, die du HÖREN kannst. Konzentriere dich auf Dinge, die du außerhalb deines Körpers hören kannst, nicht auf deine Gedanken. Vielleicht hörst du ein Auto, die Klimaanlage oder ein Geräusch aus der Natur.
- ★ **2:** Achte auf ZWEI Dinge, die du RIECHEN kannst. Wenn du nichts sofort riechen kannst, geh ein Stück, um einen Geruch zu finden. Vielleicht ist es der Geruch von Papier, eines Kissens oder etwas aus der Natur draußen.
- ★ **1:** Achte auf EIN Ding, das du SCHMECKEN kannst. Wie schmeckt es im Mund? Kaugummi, Kaffee, Tee oder was auch immer du zum Mittagessen hattest? Wenn das schwierig ist, nenne etwas, das du in deiner Nähe schmecken könntest, wie z. B. ein Essen, das du auf der Theke siehst.





Das Durchführen dieser Schritte wird deine Angst oder deinen Stress nicht über Nacht beseitigen, aber es kann eine sehr nützliche Methode sein, um damit umzugehen und die Intensität dieser Erfahrungen erheblich zu verringern.

### **WIE INTEGRIERE ICH MEINEN FAMILIAR?**

Verwende ein Medium deines Otters vor und nach der Übung. Bitte ihn, dich bei dieser Übung zu unterstützen und dir Kraft und Ruhe zu schenken. Im Anschluss nimmst du dein Medium erneut in die Hand und fühlst dich ihn hinein, wie es dir nun geht. Was ist anders? Wie ist eine Atmung? Mache dir diesen Unterschied bewusst.

### **HINTERGRUNDINFORMATION:**

.....

Die 5-4-3-2-1-Technik wurde von Yvonne Dolane entwickelt. Sie ist eine Abwandlung der Selbsthypnose-technik von Betty Erickson. Im Unterschied zu dieser werden keine inneren Bilder, sondern ausschließlich konkrete Wahrnehmungen im «Hier und Jetzt» beschrieben<sup>[31]</sup>.



## ZAUBER GEGEN TRAUER

Dieses Kapitel widmet sich Zaubersprüchen, die dich bei Traurigkeit unterstützen. Doch Achtung, anders als du es dir vielleicht wünschen würdest, zaubern sie die Traurigkeit nicht weg, sondern sie helfen dir, mit dieser umzugehen.

Trauer ist unangenehm, sie ist aber ein wichtiger Bestandteil unserer Gefühlswelt und hat auch ihre positiven Seiten. Es ist wichtig, dieses Gefühl zuzulassen, denn so schwierig das auch ist, Traurigkeit erfüllt in unserem Leben eine wichtige Funktion, obwohl sie oft als unangenehm empfunden wird. Traurigkeit und Freude sind zwei Seiten einer Medaille: Ohne Traurigkeit könnten wir Freude nicht vollends schätzen. Traurigkeit verleiht unseren positiven Momenten Bedeutung und Tiefe und sie hilft uns dabei, ein emotionales Gleichgewicht zu finden. Auch unterstützt sie uns, Verluste oder schwierige Veränderungen im Leben zu verarbeiten. Sie erlaubt uns, innezuhalten, zu reflektieren und uns mit dem auseinanderzusetzen, was schmerzt. Und genau das fördert langfristig Heilung und Akzeptanz. Traurigkeit kann dabei auch ein Katalysator für persönliches Wachstum sein. In diesen Momenten neigen wir dazu, uns selbst und unsere Bedürfnisse tiefer zu erforschen. Wir denken über unsere Werte, Beziehungen und Lebensentscheidungen nach, was uns helfen



kann, uns weiterzuentwickeln und sie stärkt Verbindung zu anderen: Wenn wir traurig sind und diese Gefühle mit anderen teilen, kann das Mitgefühl und Verbundenheit fördern. Es schafft Räume für ehrliche, tiefe Gespräche und stärkt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen.

Oftmals weist Traurigkeit auch auf Aspekte in unserem Leben hin, die uns unzufrieden machen oder uns nicht gut tun. Diese Emotion kann eine treibende Kraft sein, um positive Veränderungen anzustreben, sei es in Beziehungen, in der Arbeit oder in anderen Lebensbereichen.

Traurigkeit hat also ihren Platz und kann uns helfen, ein tieferes Verständnis für uns selbst und unser Leben zu entwickeln. Wichtig ist es, sie zu akzeptieren und zu wissen, dass sie vorübergeht.





## DER TRAUER-/ABSCHIEDSBRIEF

**W**erluste können in vielerlei Formen auftreten und uns belasten.

In solchen Momenten kann es hilfreich sein, seine Gedanken zu Papier zu bringen. Der Abschiedsbrief ist eine bewährte Methode, um mit den eigenen Gefühlen ins Reine zu kommen. Er muss dabei nicht an Verstorbene gerichtet sein. Ein Abschiedsbrief kann dabei helfen, mit jeglicher Form von Verlust umzugehen – sei es der Verlust eines Jobs, einer Beziehung, einer Wohnung usw. – und an diese adressiert sein. Diesen Zauber solltest du nur situativ, also wenn du wirklich einen Verlust erlitten hast, anwenden.

**ZIEL:** einen Abschluss finden, mit den eigenen Gefühlen ins Reine kommen

### **WARUM WIRKT ES?**

Einen Abschiedsbrief zu schreiben hilft dir, die eigenen Gefühle zu ordnen und den Verlust zu verarbeiten, indem du ihm Worte verleihst. Es ermöglicht, Erinnerungen zu würdigen und emotionalen Abschied auf eine gesunde Weise zu nehmen.





## ANLEITUNG:

.....

1. Schreibe einen Abschiedsbrief an die Person, den Gegenstand etc. und schreibe auf, wie du dich fühlst, die positiven und negativen Gedanken, deine Erinnerungen usw. Achtung: Der Abschiedsbrief ist nicht dafür gedacht, ihn abzuschicken. Er soll dir helfen, deine Gefühle zu verarbeiten und dient als Ventil für deinen Verlust.
2. Du kannst den Abschiedsbrief im Anschluss gerne verbrennen, im Fluss versenken oder vergraben. Beschwöre dabei deinen Familiar und stell dir vor, wie dein Otter-Familiar den Brief zusammen mit deinen negativen Gefühlen fortbringt.

## HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

.....

Das Schreiben von Abschieds- oder Trauerbriefen ist eine bewährte und häufig angewendete Methode bei der Trauerbewältigung. Sie kann in der Trauerarbeit helfen, indem sie dem Verfasser eine Möglichkeit gibt, sich zu verabschieden, unbeantwortete Fragen zu stellen oder ungelöste Konflikte auszudrücken. In der Psychologie wird das Schreiben von Briefen auch als eine Art therapeutische Technik eingesetzt, um mit schwierigen Gefühlen umzugehen.





## DREI LISTEN

**D**er Verlust von Freundschaft, Beziehungen, Jobs oder Objekten kann verschiedenste Gefühle bei uns auslösen, die wir nicht immer ordnen können. Dieser Zauber hilft dir, mit diesen ins Reine zu kommen. Diesen Zauber solltest du nur situativ, also wenn du wirklich einen Verlust erlitten hast, anwenden.

**MATERIAL:** drei Blätter Papier

**ZIEL:** einen Abschluss finden, mit den eigenen Gefühlen ins Reine kommen

### **WARUM WIRKT ES?**

Deine Gefühle niederzuschreiben hilft dir, sie zu ordnen und den Verlust zu verarbeiten, indem du ihm Worte verleihst. Es ermöglicht, Erinnerungen zu würdigen und emotionalen Abschied auf eine gesunde Weise zu nehmen.

### **ANLEITUNG:**

.....

1. Nimm dir drei Blatt Papier und gib jedem eine Überschrift: Bedauern, Ärger & Dank.
  - ★ Schreibe auf die Liste des Bedauerns alles auf, was du im Zusammenhang mit der verlorenen Person, dem Objekt usw. bedauerst.



- ★ Schreibe auf die Liste des Ärgers alles auf, was dich in diesem Zusammenhang noch ärgert.
  - ★ Schreibe auf die Liste des Danks alles auf, was du durch diese Person, Situation oder dieses Objekt an Positivem erfahren hast und wofür du dich bedanken möchtest.
2. Führe die Übung über einige Tage/Wochen aus, bis du das Gefühl hast, auf allen drei Listen stehen die für dich wesentlichen Aspekte.
  3. Wenn du die Listen als komplettiert empfindest, lade deinen Otter ein, dich gemeinsam mit dir von ihnen zu befreien. Du kannst die Listen verbrennen, im Fluss versenken oder vergraben. Beschwöre dabei deinen Familiar und stelle dir vor, wie dein Otter-Familiar die Listen zusammen mit deinen negativen Gefühlen fortbringt.

## HINTERGRUNDINFORMATION:

.....

Diese Übung stammt von Jeffrey Zeig, einen amerikanischen Psychotherapeuten. Sie funktioniert ähnlich wie der Abschiedsbrief.





## GEDANKEN VERBRENNEN

**E**s kann passieren, dass unser immer wieder derselbe traurige Gedanke packt und das zu den ungünstigsten Zeiten. Dieser Zauber hilft dir dabei, dich von ihm zu befreien bzw. dich dann mit ihm auseinanderzusetzen, wenn du dafür bereit bist.

**ZIEL:** unangenehme Gedanken zu strukturieren, ihre Kontrolle auf festgelegte Zeiten zu begrenzen und sich von solchen befreien, indem man sie aufschreibt

### WARUM WIRKT ES?

Der Zauber befreit den Geist von wiederkehrenden, belastenden Gedanken, indem er diese in ein kontrolliertes, strukturiertes Muster bringt und dir die Möglichkeit gibt, diese zu verarbeiten. Dies reduziert die Macht unerwünschter Gedanken und fördert eine gesündere Denkweise.

### ANLEITUNG

.....

1. Nimm dir täglich zur gleichen Zeit eine halbe Stunde Zeit.
2. An geraden Tagen schreibst du alle deine unangenehmen Gedanken auf. Nutze die gesamte Zeit dafür, selbst wenn sich die negativen Gedanken wiederholen, bis du dir alles von der Seele geschrieben hast.





3. An ungeraden Tagen holst du das Geschriebene hervor, liest es vor und verbrennst es danach. Achtung: Am besten in einer feuersicheren Umgebung, z. B. in einem Waschbecken. Keinesfalls von Kindern durchzuführen!
4. Falls die unerwünschten Gedanken zu einer anderen Zeit als der von dir gewünschten auftreten, stelle dir vor, wie ein Otter vorbeischwimmt und den Gedanken verjagt. Der Otter sagt: »Jetzt hast du über andere Dinge nachzudenken; an diese Sache denkst du zur festgesetzten Zeit.«

### HINTERGRUNDINFORMATION:

.....

Diese Übung stammt von Steve de Shazer. Gemeinsam mit seiner Frau war er der Erfinder der sogenannten lösungsfokussierten Kurztherapie. Diese Zauber kann kurzfristig dabei helfen, mit negativen und traurigen Gedanken umzugehen. Solltest du über einen längeren Zeitraum solche Gedanken haben, suche unbedingt einen Arzt auf. Verwende diese Methode keinesfalls bei suizidalen Gedanken oder zur Bewältigung von Traumata!





## GLÜCKSMOMENTE ZÄHLEN

**L**in Sprichwort sagt: »Das Glück liegt auf der Straße.« Hinter diesem Spruch steckt viel Wahrheit, denn oft sind wir uns gar nicht bewusst, wie viel Glück wir täglich erleben. Dieser einfache Zauber hilft dir, deine Glücksmomente bewusst zu erkennen.

**MATERIAL:** Murmeln, Muggelsteine, Holzperlen oder ähnliche kleine Gegenstände und ein Sammelbehälter.

**ZIEL:** Wahrnehmung positiver Momente

### WARUM WIRKT ES?

Dieser Zauber sensibilisiert das Gehirn für die Wahrnehmung positiver Ereignisse in der Umgebung. Da die entsprechenden neuronalen Verbindungen trainiert werden, wird es dir bald leichter fallen, positive Gedanken zu formulieren.

### ANLEITUNG:

.....

1. Beschwöre deinen Familiar mit Hilfe deines Mediums und bitte ihn, dich heute zu unterstützen. Stecke dir eine Handvoll Muggelsteine, Murmeln, Holzperlen oder ähnliche kleine Gegenstände in deine linke Hosentasche.
2. Für jeden schönen Moment, den du erlebst, gibst du einen Stein von deiner linken in deine rechte Hosentasche.





- Sei aufmerksam und lass dich überraschen: Schöne Momente können in vielerlei Form auftreten – ein Kompliment, ein freundliches Lachen, ein angenehmes Gespräch, ein guter Duft, ein erfrischendes Getränk, ein schöner Ausblick und vieles mehr.
3. Abends beschwörst du deinen Familiar erneut. Zähle mit ihm die Glücksmomente und erzähle ihm von ihnen. Für welchen Moment steht jeder Stein? Was hast du Schönes erlebt? Welche Gefühle hattest du? Lass diese schönen Momente noch einmal Revue passieren – mit all deinen Sinnesorganen: Was hast du dabei gesehen? Was hast du gehört?
  4. Lege die Gegenstände in einen Sammelbehälter. Du kannst dir vorstellen, wie dein Otter sie beschützt und sie dir in Notsituationen bringt. Du kannst den Behälter auch entsprechend dekorieren.

## HINWEIS:

Statt Hosentaschen kannst du auch zwei kleine Boxen, Beutel oder Taschen verwenden. Wichtig ist, dass du jederzeit auf sie zugreifen kannst, um deine Glücksmomente zu zählen.





## HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

.....

Diese Übung ist eine Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübung.  
In einigen Varianten werden statt Glasperlen auch Kaffeebohnen zum Zählen verwendet.





# ZAUBER, UM DAS SELBSTWERTGEFÜHL ZU STEIGERN

**D**ieses Kapitel widmet sich dem Thema Selbstwertgefühl und zeigt dir, wie du es steigern kannst. Ein gesundes Selbstwertgefühl und ein positives Mindset sind oft eng miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig:

Selbstwertgefühl bezieht sich auf das Vertrauen in die eigene Wertigkeit und Fähigkeit. Wer ein starkes Selbstwertgefühl hat, ist eher in der Lage, Herausforderungen mit Zuversicht zu begegnen und sich selbst als fähig zu sehen, Probleme zu lösen. Ein positives Mindset – also eine optimistische, lösungsorientierte Haltung – basiert häufig auf diesem grundlegenden Gefühl des eigenen Wertes und der Selbstakzeptanz. Wenn jemand ein hohes Selbstwertgefühl hat, geht er oder sie eher davon aus, dass schwierige Zeiten vorübergehen und dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, um diese zu überwinden.

Auf der anderen Seite kann ein positives Mindset das Selbstwertgefühl wiederum stärken, weil es hilft, sich selbst in einem positiven Licht zu sehen. Menschen mit einer positiven Einstellung neigen dazu, Erfolge und Fortschritte zu erkennen, anstatt sich nur auf Misserfolge zu konzentrieren. Sie schätzen



sich selbst eher für ihre Bemühungen und ihre Fähigkeiten, was das Selbstwertgefühl fördert. Ein optimistischer Blick auf die Welt und das Leben führt dazu, dass man sich selbst als kompetent und fähig wahrnimmt, was das Selbstwertgefühl weiter steigert.

Kurzum: Ein starkes Selbstwertgefühl legt den Grundstein für ein positives Mindset, und ein positives Mindset hilft dabei, das Selbstwertgefühl zu fördern. Beide Faktoren sind entscheidend für das persönliche Wohlbefinden und die Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.





## EINE GUTE TAT

**E**s ist ein gutes Gefühl, nicht nur sich selbst etwas Gutes zu tun, sondern auch anderen. Täglich mindestens eine gute Tat zu begehen hilft nicht nur anderen, sondern steigert auch das eigene Selbstwertgefühl und die Laune.

**ZIEL:** das eigene Wohlbefinden und Selbstwertgefühl steigern, indem man anderen hilft.

### **WARUM WIRKT ES?**

Wenn wir gute Taten ausüben, werden Dopamin, Oxytocin, Serotonin und Endorphine ausgeschüttet. Diese Hormone steigern unser Wohlbefinden und führen zu einem besseren Selbstwertgefühl und einer besseren Laune.

### **ANLEITUNG:**

.....

- ★ Achte in deinem Alltag darauf, täglich mindestens eine gute Tat auszuführen. Das kann etwas ganz Kleines sein – anfangen damit, einem Kassierer ein Lächeln zu schenken, bis hin dazu, jemandem aktiv bei etwas zu helfen. Gute Taten sind unter anderem auch: Jemanden zu loben, höflich und respektvoll zu sein, dankbar zu sein, jemandem zuzuhören, aufmerksam zu sein, jemandem die Tür aufzuhalten usw.





- ★ Beschwöre am Abend deinen Familiar und erzähle ihm laut oder gedanklich von deinen guten Taten des Tages. Du kannst gerne auch eine Liste führen oder sie in Form einer Strichliste zählen.

## HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

Der Zauber ist auch bekannt als »Random Acts of Kindness«. Mittlerweile gibt es Institutionen, die es sich zum Ziel gemacht haben, anderen etwas Gutes zu tun und dies zur Norm des täglichen Lebens zu machen. Die eigenen guten Taten zu zählen kann zu größerer Zufriedenheit und Dankbarkeit führen<sup>[35]</sup>.





## SCHWÄCHEN IN STÄRKEN VERWANDELN

**W**ir alle haben Schwächen. Häufig sind diese uns auch bewusster als unsere eigenen Stärken. Doch nicht immer ist eine Schwäche wirklich ein Makel. Oftmals verstecken sich dahinter Schutzmechanismen und Stärken, die es nur hervorzuzaubern gilt. Dieser Zauber lässt dich erkennen, welche Stärken sich hinter deinen vermeintlichen Schwächen verbergen.

**ZIEL:** die verborgenen Stärken erkennen und lernen, diese zu nutzen.

### **WARUM WIRKT ES?**

Aus Schwächen, die das eigene Selbstbewusstsein mindern, werden Stärken, die dieses steigern.

### **ANLEITUNG:**

.....

1. Notiere eine Verhaltensweise, die du als Schwäche empfindest.

Schreibe in die erste Spalte, welches Verhalten du als Schwäche siehst.



2. Überlege, welche Konsequenzen es hätte, wenn du dieses Verhalten nicht mehr zeigen würdest.

Denke in der zweiten Spalte darüber nach, was sich ändern würde, wenn du dieses Verhalten nicht mehr zeigst. Was würde sich zum Guten, was zum Schlechten verändern?

3. Beschwöre nun deinen Otter-Familiar. Überlege dir gemeinsam mit ihm, welche möglichen Stärken hinter deinem als negativ empfundenen Verhalten stecken könnten.

In der dritten Spalte kannst du aufschreiben, welche Stärken vielleicht hinter deinem Verhalten verborgen sind. Zum Beispiel könnte aus Angst Vorsicht werden oder aus Aggressivität Durchsetzungsvermögen.

4. Überlege dir, wie du diese Stärke positiv ausdrücken könntest, so dass du sie nicht mehr als Schwäche empfindest. Wenn du nicht weiter weißt, frag deinen Otter, was er dir sagen würde.

## HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

.....

Stärken in Schwächen umzuwandeln (Reframing) ist eine Methode, die in vielerlei Formen in Coaching und Persönlichkeitsentwicklungstrainings eingesetzt wird.





## INNERER DISKURS

**O**ftmals folgen wir erlernten und negativen Glaubenssätzen, die unser Handeln und unsere Selbstwahrnehmung nachteilig beeinflussen können. Ein hilfreicher Zauber, um die eigenen Glaubenssätze und Gedankenmuster zu enthüllen, ist der innere Diskurs.

Dabei forderst du dein inneres Ich zu einem kritischen Gespräch auf.

**ZIEL:** innere Glaubenssätze und Gedankenmuster sichtbar machen

### WARUM WIRKT ES?

Mit diesem Zauber macht man sich seiner eigenen negativen Glaubenssätze bewusst und gibt sich selbst die Möglichkeit, diese zu reflektieren und sein Verhalten zu ändern.

### ANLEITUNG:

.....

Nimm ein Blatt Papier und zeichne eine Tabelle mit drei Spalten. Was sagt dir dein innerer Kritiker? Welches Denkmuster steckt dahinter? Gegenbeweis?

1. Schreibe in die erste Spalte, was du gerade über dich selbst denkst.



## 2. Ordne ihm ein Gedankenmuster zu.

Schau dir die neun Gedankenmuster an und ordne das passende Muster in der zweiten Spalte zu.

### TYPISCHE GEDANKENMUSTER SIND:

- ★ **Übertriebene Verallgemeinerung:** Du glaubst, dass ein einmaliges Ereignis immer so sein wird.
- ★ **Schubladendenken:** Du denkst schlecht von dir selbst, auch wenn du nur eine kleine Sache falsch gemacht hast.
- ★ **Fokussieren auf das Negative:** Du siehst nur die negativen Dinge und ignorierst das Gute.
- ★ **Alles oder nichts:** Du siehst alles als entweder ganz gut oder ganz schlecht, ohne Zwischenstufen.
- ★ **Selbstvorwurf:** Du gibst dir die Schuld für Dinge, die vielleicht gar nicht deine Schuld sind.
- ★ **Personifizierung:** Du denkst, dass alles um dich herum irgendwie mit dir zu tun hat.
- ★ **Gedankenlesen:** Du glaubst zu wissen, was andere denken, obwohl du es nicht sicher weißt.
- ★ **Kontrolle:** Du denkst, du bist entweder für alles verantwortlich oder für nichts.
- ★ **Emotionales Schlussfolgern:** Du glaubst, dass deine Gefühle die absolute Wahrheit über eine Situation sind.





### 3. Widerlege den negativen Gedanken.

Schreibe in die dritte Spalte, warum dieser Gedanke nicht wahr oder hilfreich ist.

#### **BEISPIEL:**

Gedanke: Ich mache immer alles falsch! – Gedankenmuster: Übertriebene Verallgemeinerung – Widerlegung: Nein, ich mache manchmal Fehler, aber ich mache vieles sehr gut.

#### **TIPP:**

Hier kann es hilfreich sein, deinen Otter zu beschwören. Bitte ihn um Hilfe und frage nach seiner Meinung.

#### **HINTERGRUNDINFORMATION:**

.....

Ein geringes Selbstwertgefühl hängt oftmals auch mit negativen Glaubenssätzen zusammen, die wir verinnerlicht haben und täglich leben. Erst wenn wir diese erkennen, haben wir die Möglichkeit, diese zu durchbrechen und zu verändern. Dieser Zauber ist auch bekannt als »Triple Column Technique« und stammt aus der kognitiven Verhaltenstherapie.



## LIEBESBRIEF AN DICH SELBST

 ir hören viel zu selten im Alltag, was wir eigentlich gut können. Was unsere Stärken sind, was uns ausmacht. Ein Liebesbrief an sich selbst kann ein toller Zauber sein, um sich die eigenen Stärken bewusst zu machen.

**ZIEL:** eigene Stärken anerkennen

**WARUM WIRKT ES?**

Der Prozess der Selbstreflexion stärkt die Selbstakzeptanz und fördert eine positive innere Haltung.

**ANLEITUNG:**  
.....

### 1. Erstelle eine Liste deiner positiven Eigenschaften.

Beschwöre den Otter und lass ihn dir dabei helfen, die Liste zu erstellen. Frag ihn, was er an dir liebt, wenn du nicht weiter weißt.

### 2. Schreibe den Brief.

Erkenne deine positiven Eigenschaften an und lobe dich. Wenn es dir schwerfällt, an dich selbst zu schreiben, kannst du deinen Familiar den Brief schreiben lassen. Was würde er dir sagen? Bring es zu Papier!





### 3. Verschicke den Brief.

Wenn du fertig bist, verschicke den Brief an dich selbst. Lass einige Tage vergehen und lies ihn mit etwas Abstand. Dieser Brief kann dir in schlechten Momenten Kraft und Selbstbewusstsein schenken und dich daran erinnern, was für ein toller Mensch du bist.

### HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

.....

Sich einen Liebesbrief zu schreiben, ist eine beliebte Methode der Positiven Psychologie. Sie kann zu einem größeren Glücks- und Wohlempfinden führen<sup>[37]</sup>.





## ZAUBER ZUR ENTSPANNUNG



**D**ieses Kapitel widmet sich der Entspannung – einer Fähigkeit, die uns hilft, in einer oft hektischen und fordernden Welt zur Ruhe zu kommen. Doch sei gewarnt: Entspannung ist kein simpler Zaubertrick, den man einfach so anwenden kann. Ein »Entspann dich mal!« funktioniert nicht auf Knopfdruck.

Vielmehr ist Entspannung eine Art Kunst, die durch Übung erlernt und gemeistert werden kann. Nachfolgend findest du zahlreiche Zauber zur Entspannung, die ihre volle Wirkung erst nach mehrfacher Anwendung entfalten. Praktiziere sie also regelmäßig.

Die Kunst der Entspannung hilft uns, besser mit Herausforderungen umzugehen und unser inneres Gleichgewicht zu



finden. Sie ist mehr als ein angenehmes Gefühl – sie erfüllt eine wichtige Funktion in unserem Leben: Sie bringt Körper und Geist in Einklang und stärkt unsere Fähigkeit, Belastungen standzuhalten. Momente der Entspannung erlauben es uns, innezuhalten, unsere Gedanken zu ordnen und den oft überaktiven »Alarmmodus« unseres Gehirns zu beruhigen. So schaffen wir Raum für Klarheit, Kreativität und Regeneration.

Darüber hinaus hat Entspannung eine tiefgreifende Wirkung auf unsere Gesundheit. Sie senkt den Blutdruck, reduziert Stresshormone und stärkt das Immunsystem. Sie hilft uns, mit schwierigen Emotionen umzugehen und gibt uns die Möglichkeit, bewusster und achtsamer zu leben.

Ein entspannter Geist ist außerdem kreativer und offener für positive Gedanken. Das Grübeln über Probleme nimmt ab und wir finden leichter Zugang zu Lösungen oder betrachten Herausforderungen aus einer neuen Perspektive. Entspannung eröffnet uns zudem die Möglichkeit, Dankbarkeit zu empfinden: In Momenten der Stille erkennen wir oft die kleinen, schönen Dinge des Lebens, die uns im hektischen Alltag entgehen – und diese Dankbarkeit macht uns glücklich.

**TIPP:**

Falls dir die Anweisung am Anfang zu umfangreich ist, kannst du sie in Form eines Sprachmemos aufnehmen und bei Bedarf abspielen, während du den Zauber ausführst.





## ZÄHLEN VON 1 BIS 10 MIT MUSKELENTSPANNUNG

Den Zauber »Zählen von 1 bis 10« habe ich dir bereits vorgestellt. Diese lässt sich nicht nur bei negativen Gefühlen, sondern auch in Form einer einfachen Entspannungsübung effektiv anwenden.

**ZIEL:** körperliche und geistige Entspannung

**WARUM WIRKT ES?**

Das gezielte Atmen und die bewusste Wahrnehmung des Körpers fördert die Entspannung und hilft, Stress abzubauen.

**ANLEITUNG:**

.....

Zähle achtsam von 1 bis 10. Nimm dabei einen tiefen Atemzug und kombiniere diesen mit der Entspannung eines Körperteils.

1. Konzentriere dich auf deinen Bauch, spüre die Muskeln, halte den Atem, solange es angenehm ist, und atme dann aus und entspanne.
2. Mit dem nächsten Atemzug konzentrierst du dich auf die Brust, spürst die Muskeln, hältst den Atem, solange es angenehm ist, und atmest dann aus und entspannst.





3. Mit diesem Atemzug konzentrierst du dich auf den Rücken, von der Hüfte bis zu den Schultern, hältst den Atem, solange es angenehm ist, und atmest dann aus und entspannst.
4. Konzentriere dich auf deine Oberschenkel, von der Hüfte bis zu den Knien, halte den Atem, solange es angenehm ist, und atme dann aus und entspanne.
5. Konzentriere dich auf die Unterschenkel, von den Knien bis zu den Zehen, halte den Atem, solange es angenehm ist, und atme dann aus und entspanne. Spüre eine angenehme Welle der Entspannung, die bis in die Zehenspitzen fließt.
6. Konzentriere dich auf die Oberarme, von den Schultern bis zu den Ellbogen, spüre die Muskeln, halte den Atem, solange es angenehm ist, und atme dann aus und entspanne.
7. Konzentriere dich auf die Unterarme, von den Ellbogen bis zu den Fingerspitzen, halte den Atem, solange es angenehm ist, und atme dann aus und entspanne. Spüre eine angenehme Welle der Entspannung, die bis in die Fingerspitzen fließt.
8. Konzentriere dich auf deinen Nacken und die Schultern, halte den Atem, solange es angenehm ist, und atme dann aus und entspanne.



9. Konzentriere dich auf dein Gesicht, deine Stirn und deinen Kopf, halte den Atem, solange es angenehm ist, und atme dann aus und entspanne. Spüre eine angenehme Welle der Entspannung, die bis zum Scheitelpunkt deines Kopfes fließt.
10. Nimm als Nächstes einen langen, gleichmäßigen, tiefen Atemzug und konzentriere dich darauf, deinen gesamten Körper auf einmal zu entspannen. Halte den Atem, solange es angenehm ist, und atme dann aus und entspanne.

### WIE INTEGRIERE ICH MEINEN FAMILIAR?

Verwende ein Medium deines Familiars vor und nach der Übung. Bitte ihn, dich beim Entspannen zu unterstützen. Stelle dir im Anschluss an diese Übung vor, wie dein Familiar deinen Stress und deine Anspannung fortbringt.

### HINTERGRUNDINFORMATIONEN:

.....

Dieser Zauber vereint Aspekte aus der Hypnose, Verhaltenstherapie und Progressiven Muskelentspannung.





# LITERATURVERZEICHNIS

- [1] Weimer, K./Enck, P./Janke, W. (2022, 01.02.2022): Placebo-Effekt. Dorsch – Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/placebo-effekt>
- [2] Marshall, M. (2016): A placebo can work even when you know it's a placebo. Harvard Health Blog. <https://www.health.harvard.edu/blog/placebo-can-work-even-know-placebo-201607079926>
- [3] Kramer, T./Block, L. (2008): Conscious and Nonconscious Components of Superstitious Beliefs in Judgment and Decision Making, in: The Journal of consumer research, Vol. 34 (6), S. 783-793.
- [4] Wolter, J./Walther, E. (2021, 17.11.2021): Konditionierung. Dorsch – Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/konditionierung-klassische>
- [5] Chan, E. Y./Maglio, S. J. (2019): Coffee cues elevate arousal and reduce level of construal, in: Consciousness and Cognition, Vol. 70, S. 57-69.
- [6] Bermeitinger, C. (2021): Priming. Dorsch – Lexikon der Psychologie. <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/priming/>
- [7] Fazio, R. H./Olson, M. A. (2003): Implicit measures in social cognition research: Their meaning and use, in: Annual review of psychology, Vol. 54 (1), S. 297-327.
- [8] Schweiger, G./Schrattenecker, G. (2017): Werbung: eine Einführung (9., überarbeitete und erweiterte Auflage). Konstanz, München: UVK Verlagsgesellschaft mbH UVK/Lucius.
- [9] Klimke, D./Lautmann, R./Stäheli, U./Weischer, C./Wienold, H. (2020): Lexikon Zur Soziologie (6., überarb. und erw. Auflage). Wiesbaden: Springer VS Wiesbaden.
- [10] Arewasikporn, A./Sturgeon, J. A./Zautra, A. J. (2019): Sharing Positive Experiences Boosts Resilient Thinking: Everyday Benefits of Social Connection and Positive Emotion in a Community Sample, in: American journal of community psychology, Vol. 63 (1-2), S. 110-121.
- [11] Park, N./Peterson, C./Szvarca, D./Vander Molen, R. J./Kim, E. S./Collon, K. (2016): Positive Psychology and Physical Health: Research and Applications, in: Am J Lifestyle Med, Vol. 10 (3), S. 200-206.
- [12] Ismail, J. (2023): Mind Over Matter: The Impact of Positive Thinking on Health Outcomes, in: Journal of Community Health Provision, Vol. 3, S. 27-33.
- [13] Wood, A./Froh, J./Geraghty, A. (2010): Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, in: Clinical psychology review, Vol. 30, S. 890-905.



- [14] Morrow, J./Nolen-Hoeksema, S. (1990): Effects of Responses to Depression on the Remediation of Depressive Affect, in: *Journal of personality and social psychology*, Vol. 58 (3), S. 519-527.
- [15] Seligman, M. E. P. (1972): Learned Helplessness, in: *Annu Rev Med*, Vol. 23, S. 412.
- [16] Merton, R. K. (1948): The Self-Fulfilling Prophecy, in: *The Antioch review*, Vol. 8, S. 210.
- [17] Bandura, A. (1997): *Self-efficacy : the exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman and Company.
- [18] Sharot, T. (2011): The optimism bias, in: *Curr Biol*, Vol. 21, S. R945.
- [19] Lally, P./Jaarsveld, C./Potts, H./Wardle, J. (2010): How are habits formed: Modeling habit formation in the real world, in: *European Journal of Social Psychology*, Vol. 40.
- [20] Watkins, P./Woodward, K./Stone, T./Kolts, R. (2003): Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being, in: *Social Behavior and Personality: an international journal*, Vol. 31, S. 431-451.
- [21] McCullough, M. E./Tsang, J. A./Emmons, R. A. (2004): Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience, in: *J Pers Soc Psychol*, Vol. 86 (2), S. 295-309.
- [22] Emmons, R. A./McCullough, M. E. (2003): Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life, in: *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 84(2), S. 377-389.
- [23] Gestwicki, R. (2001): Ira Progoff (1921-1998): The Creator of the Intensive Journal Method and a New Profession, in: *The Journal of humanistic psychology*, Vol. 41 (ISSN: 0022-1678), S. 74.
- [24] Baikie, K./Wilhelm, K. (2005): Emotional and physical benefits of expressive writing, in: *Advances in Psychiatric Treatment*, Vol. 11, S. 338-346.
- [25] Smyth, J. M./Johnson, J. A./Auer, B. J./Lehman, E./Talamo, G./Sciamanna, C. N. (2018): Online Positive Affect Journaling in the Improvement of Mental Distress and Well-Being in General Medical Patients With Elevated Anxiety Symptoms: A Preliminary Randomized Controlled Trial, in: *JMIR Ment Health*, Vol. 5 (4).
- [26] Wolpe, J. (1958): *Psychotherapy by reciprocal inhibition*: Stanford Univer. Press.
- [27] Göbel, K./Niessen, C. (2021): Thought control in daily working life: How the ability to stop thoughts protects self-esteem, in: *Applied Cognitive Psychology*, Vol. 35.

- [28] Wilimzig, C./Derks, L. (2018): Mental Space Psychology-a Review of Some Clinical Experiments and their Neuroscientific Background, in.
- [29] Yuliasuti, A./Pujimahanani, C./Pasopati, R. (2022): PREMEDITATIO MALORUM AND DISSEMINATION OF HOPE IN POST-PANDEMIC RECOVERY, in: The Sunan Ampel Review of Political and Social Sciences, Vol. 1, S. 82-95.
- [30] Besant, H. (2016). The Journey of Brainstorming.
- [31] Dolan, Y. (2009): Schritt für Schritt zur Freude zurück: Das Leben nach traumatischen Ereignissen meistern. Heidelberg: Carl Auer.
- [32] Streeter, C. C./Whitfield, T. H./Owen, L./Rein, T./Karri, S. K./Yakhkind, A., ... Jensen, J. E. (2010): Effects of yoga versus walking on mood, anxiety, and brain GABA levels: a randomized controlled MRS study, in: J Altern Complement Med, Vol. 16 (11), S. 1145-1152.
- [33] Taherkhani, Z./Kaveh, M. H./Mani, A./Ghahremani, L./Khademi, K. (2023): The effect of positive thinking on resilience and life satisfaction of older adults: a randomized controlled trial, in: Scientific Reports, Vol. 13 (1), S. 3478.
- [34] Blankert, T./Hamstra, M. R. (2017): Imagining Success: Multiple Achievement Goals and the Effectiveness of Imagery, in: Basic Appl Soc Psych, Vol. 39 (1), S. 60-67.
- [35] Otake, K./Shimai, S./Tanaka-Matsumi, J./Otsui, K./Fredrickson, B. L. (2006): HAPPY PEOPLE BECOME HAPPIER THROUGH KINDNESS: A COUNTING KINDNESSES INTERVENTION, in: J Happiness Stud, Vol. 7 (3), S. 361-375.
- [36] Zhao, X./Epley, N. (2021): Insufficiently complimentary?: Underestimating the positive impact of compliments creates a barrier to expressing them, in: J Pers Soc Psychol, Vol. 121 (2), S. 239-256.
- [37] Shapira, L./Mongrain, M. (2010): The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression, in: The Journal of Positive Psychology, Vol. 5, S. 377-389.
- [38] Essa, R./Ismail, N./Hassan, N. (2017): Effect of progressive muscle relaxation technique on stress, anxiety, and depression after hysterectomy, in: Journal of Nursing Education and Practice, Vol. 7, S. 77.
- [39] Farris, P. C./Lynch, S. T./Groenendaal, E./Klepacz, L./Bambina Meyers, L./Ferrando, S. J. (2023): Impact of progressive muscle relaxation on psychological symptoms on an inpatient psychiatric unit, in: Brain Behavior and Immunity Integrative, Vol. 4, S. 100033.
- [40] Froeben, A. (2023): In zwei Minuten entspannen mit der 5-Finger-Atmung. <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/5-finger-atmung-2124120>



## DANKSAGUNG

**V**ielen Dank für den Kauf dieses Buches. Die Magical Familiars und ich hoffen, dass du viel Spaß beim Lesen hattest und die Zauber erfolgreich in deinen Alltag integrieren konntest.

Schreibe uns doch deine Gedanken zu diesem Buch und den einzelnen Zaubern in Form eines Social-Media-Posts, einer E-Mail oder eines Buchreviews auf Seiten wie Amazon, Tolino usw. Wir freuen uns über jedes Feedback!

Dieses Buch ist nur der erste Teil einer Reihe. Gerne kannst du uns mitteilen, zu welchem Familiar du als Nächstes ein Buch hättest.

Die Magical Familiars sind aktuell noch ein junges Start-up. Wenn dir die Magical Familiars gefallen und du uns unterstützen möchtest, erzähle anderen von uns. Empfehle uns deinen Freunden und/oder auf Social Media. Vergiss auch nicht, uns zu folgen.

Oder besuch unseren Webshop [www.magicalfamiliar.com/shop](http://www.magicalfamiliar.com/shop) und unterstütze uns mit deinem Einkauf.

Mit besten Grüßen  
deine Magical Familiars und Nadya

