

NADYA KNOPS

MAGICAL GUIDE



TO HAPPINESS

DIE GEBRAUCHSANLEITUNG
FÜR EIN POSITIVES MINDSET



LESEPROBE

HINWEIS:

Diese Leseprobe darf nicht
kommerziell weitergegeben, genutzt
oder vervielfältigt werden.
Bitte beachte, dass sie Auszüge aus ver-
schiedenen Kapiteln enthält, um dir
einen möglichst umfassenden Eindruck
vom Werk zu vermitteln.

Wenn dir die Leseprobe gefällt, findest
du das Buch in unserem Shop unter:
www.magicalfamiliars.com/shop





NADYA KNOPS

Magical
Guide to
Happiness



DIE GEBRAUCHSANLEITUNG
FÜR EIN POSITIVES MINDSET





IMPRESSUM

1. Auflage

©2025 Nadya Knops

Herausgeber: Magical Familiars e.U.

Dr. Nadya Knops

Sedlitzkygasse 7A/5

1110 Wien, Österreich

www.magicalfamiliar.com

Text und Illustrationen: Nadya Knops alias Yunuyei

Buchcover: Lena Bukatz, bkatz Design, bkatzdesign.com

Layout und Buchsatz: Mo Kast www.mophasia.de

Korrektorat: Alina Schunk literally-lektorat.de und Julian Pienz

Druck und buchbinderische Verarbeitung:

Standart Imprensa, www.standart.lt, Litauen

HINWEIS:

Im Sinne der Barrierefreiheit wird auf eine geschlechterbezogene Formulierung verzichtet. Mit der grammatikalisch männlichen Form sind sowohl Personen weiblichen, männlichen, als auch diversen Geschlechts gemeint.





INHALT

★ WAS IST EIN FAMILIAR?	8
Funktionsweise der »Magie«	9
★ WISSENSWERTES ÜBER »MINDSETS«	18
Vorteile eines positiven Mindsets	19
Warum wir an einem positiven Mindset arbeiten sollten	23
Kann Optimismus schaden?	28
★ GRUNDLAGE FÜR DAS SELBSTCOACHING ..	31
Ziele definieren	32
Skalen	36
★ BESCHWÖRUNGSANLEITUNG	38
★ RITUALE	41
Der Freuden-Kalender	42
Dankbarkeitstagebuch	66
Das Mindset-Tagebuch	68
★ ZAUBER GEGEN NEGATIVE GEDANKEN	70
Gedankenstopp	72
Negative Gedanken umformulieren	74
Negative wiederkehrende Gedanken verändern	77
Mentaler Schutzraum	80
Probleme schrumpfen	82





Worst-Case-Szenario	86
Osborn-Checkliste	89
Das Ärger-Tagebuch	93
Zählen von 1 bis 10.....	95
5-4-3-2-1-Zauber	97
★ ZAUBER GEGEN TRAURIGKEIT	100
Der Trauer-/Abschiedsbrief.....	102
Drei Listen	104
Gedanken verbrennen	106
Simhasana	108
Gefühlsbild malen	110
Kleine Freuden-Rituale	113
Glücksmomente zählen	115
Glückskekse	118
★ ZAUBER, UM DAS SELBSTWERTGEFÜHL	
ZU STEIGERN	120
Der Erfolgsfilm.....	122
Futur Perfekt.....	124
Erfolgsanalyse.....	126
Erfolge feiern.....	128
Eine gute Tat	131
Ein Kompliment verschenken.....	133
Schwächen in Stärken verwandeln	136
Innerer Diskurs	138





Liebesbrief an dich selbst	141
Der mitfühlende Brief an dich selbst	143
Wie würdest du einen Freund behandeln?	145
★ ZAUBER ZUR ENTSPANNUNG	148
Deine Auszeit	150
Alphabet der Ruhe.....	153
Der Blick in die Ferne.....	155
Progressive Muskelentspannung	158
Autogenes Training.....	161
4-7-8 Atemtechnik.....	166
Fünf-Finger-Atmung.....	169
Gegenläufiges Fingertippen	171
Zählen von 1 bis 10 mit Muskelentspannung	173
Geh-Meditation	176
★ LITERATURVERZEICHNIS.....	179
★ DANKSAGUNG	184





HALLO LIEBE LESENDE,

Willkommen zu dem Magical Guide to 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?

Wahrscheinlich 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 Familie 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^[1]. 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^[2].

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^[3]. 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^[4].

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^[5]. 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^[6]. 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^[7].

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^[8]. 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.

