



# Keine Chance dem Blues

**TIPPS.** Gut gelaunt durch die dunkle Jahreszeit: Psychologe Markus Felder erklärt, warum man sich täglich etwas Gutes tun sollte und was eine kleine Schachtel damit zu tun hat. *Von Christina Schwienbacher*

**I**m November eine Hochzeit feiern? Auf diese Idee kommt fast niemand und das hat Gründe: Die Temperaturen sinken und die Sonnenstunden sind rar. Viele durchleben ein Stimmungstief, haben schlechte Laune und sind gereizt. Psychologe Markus Felder weiß, dass in dieser Übergangszeit zu allem Überfluss auch viele Branchen Druck machen: Vorweihnachtsstress und vielerorts Inventuren und Jahresabschlüsse. Was also tun gegen die Tristesse?

**Viele kleine Dinge.** Inmitten des Schlechte-Laune-Karussells sollte man sich hinsetzen und ehrlich die Frage be-

antworten: Was würde mir jetzt gerade gut tun? „Es ist ganz wichtig, in die Tagesgestaltung schöne Erlebnisse einzubauen“, sagt Felder. Das können und sollen ganz kleine Dinge sein. Einen Blumenstrauß kaufen. Ein Bad nehmen. Einen Telefonanruf machen. Zum Frisör gehen. Wenn man etwas an seiner Situation verbessern möchte, sollte man nicht große Projekte angehen („Ich wechsle den Job!“), sondern Kleinigkeiten ändern. So kann es Schritt für Schritt besser werden.

**In Bewegung sein.** „Weiters ist Sport zu empfehlen. Adrenalin wird abgebaut, wenn ich Bewegung mache. Botenstof-



Nicht nur Schokolade hebt die Laune, sondern auch Käse, Eier oder Nüsse.

fe werden ausgeschüttet – all das tut gut“, sagt der Psychologe. Überhaupt sei jede Gelegenheit positiv, die es ermögliche, im gegenwärtigen Moment zu sein: „Wenn ich es schaffe, den Alltag auszublenken und den Tunnelblick zu verlassen, sehe ich für einen Moment ganz neue Möglichkeiten. Diesen plötzlich frei werdenden Raum kann ich für meine Reaktion nutzen.“ Man hält inne, sieht klarer und kann dann mit neuer Energie Dinge vielleicht anders angehen. Das kann auch ein kurzes Kältebad bewirken. Kälte erfrischt, aktiviert alle Zellen und schafft ein Frische-Gefühl, das belebt, motiviert und gute Laune verspricht – Österreichs bester Eisschwimmer Gerald Daringer schwört darauf (siehe Interview Seite 64).

**Käse und Eier.** Der Klassiker bei schlechter Laune ist Schokolade. „Der Körper verlangt im Herbst vermehrt

nach Fettreichem und Süßem“, sagt Markus Felder. Er empfiehlt, auf Lebensmittel zu achten, die die Serotoninproduktion fördern und Tryptophan enthalten, den Baustoff des Glückshormons Serotonin. Solche Gute-Laune-Lebensmittel sind z. B. Käse, Eier, Sojabohnen, Nüsse, Sonnenblumenkerne, grüne Bohnen und Getreide. ★

Bewegung baut Adrenalin ab – und das sorgt für gute Laune.



Markus Felder  
Psychologe

## TIPP

Man sollte in guten Zeiten eine kleine Schachtel mit Dingen füllen, die einem gut tun: ein Lieblingsduft, sich selbst ein paar Zeilen schreiben, eine gute CD, Fotos, ein Stück Stoff, mit dem man etwas Schönes verbindet. Öffnet man diese Box an einem nicht so guten Tag, gibt es vielleicht einen kleinen Grund zur Freude.