

SOUL ♥ SISTER

DEIN UPDATE FÜR BODY, MIND & HEART

SCHMECKT NACH SOMMER!

Köstliche Eis-Rezepte,
die dich ganz ohne
Zucker erfrischen

Seite 64

Unterwegs zu Hause:

Wie Reisen mit
dem Van dein
Leben verändert

Seite 84

ALLES IM FLOW

So bringt Faszien-
Yoga Körper und
Geist ins
Gleichgewicht

Seite 42

Bist du toxisch positiv?

XXL-Test für
ein stärkeres
Selbstwertgefühl

Seite 90

Gemeinsam stark!

Die SOUL SISTERS
Valentina & Cheyenne Pahde
verraten, wie man durch
Teamwork erfolgreich wird

Seite 14

FINDE DEINE BALANCE

Wie du lernst, loszulassen und gelassener mit Stressfallen umzugehen

Es gibt Menschen, die sehen in allem das Positive. Das ist einerseits schön, kann aber unpassend sein oder sogar verletzen. Worin der Unterschied zwischen Optimismus und toxischer Positivität liegt und wie man Frieden mit Gefühlen schließt.

Woher stammt der Begriff „toxische Positivität“ eigentlich, und was ist damit gemeint?

Der Begriff stammt aus dem Englischen und beschreibt eine sich selbst schädigende Haltung, mit der der Betreffende zwanghaft nur das Positive wahrnimmt und das Negative komplett ausblendet.

Worin liegt der Unterschied zum Optimismus, der ja etwas Gutes ist?

Optimistisch eingestellte Menschen lassen sich – salopp ausgedrückt – auf eine gesunde Art auf das Leben und seine Herausforderungen ein. Ihre Grundeinstellung ist durchweg positiv. Dennoch setzen sie sich mit ihren Problemen auseinander. Das Besondere beim Optimisten ist, dass er in jeder unangenehmen Situation den guten Kern zu erkennen vermag oder etwas daraus lernt, ohne jedoch negative Dinge zu verneinen. Im Gegensatz dazu praktiziert derjenige, der toxisch positiv ist, eine völlig übersteigerte Form des Optimismus, den man auch mit „Zwangsoptimismus“ umschreiben könnte. „Normale“ Optimisten erlauben sich jedoch, auch mal schlecht gelaunt zu sein, und gleichzeitig wissen sie, dass Opfermodus und Schuldzuweisungen sie nicht weiterbringen. Sie übernehmen schnell die Verantwortung und sind bereit zu lernen. Sie wissen auch, dass Probleme

und deren Lösung zum Leben gehören. Sie akzeptieren, dass Probleme immer da sein werden. Ist das eine gelöst, kommt auch schon das nächste.

Warum genau ist toxische Positivität so schädlich – und was können die Folgen sein?

Weil bei einer toxischen Positivität keine realistische Auseinandersetzung mit der Umwelt stattfindet und demzufolge negative Gefühle unterdrückt werden, frei nach dem Motto: „Es kann nicht sein, was nicht sein darf.“ In ihrem Streben nach 100-prozentiger Harmonie interpretieren die Betroffenen deshalb alle Ereignisse als positiv. Sie haben gelernt, Probleme und eigene Unzufriedenheit mit einer zur Schau getragenen guten Laune zu kaschieren. Im Ergebnis kann dieses konsequent dauerhafte Unterdrücken von negativen Gefühlen schädliche Auswirkungen auf das eigene Leben haben: Beziehungen oder Projekte im Job können scheitern, weil eine Auseinandersetzung mit Problemen unterbleibt. Sogar Erkrankungen sind möglich. Das dauerhafte Unterdrücken von negativen Gefühlen setzt den Körper unter enormen Stress, was zu Depressionen führen kann.

Sind eher Frauen oder Männer von diesem Phänomen betroffen – oder ist das Typsache?

Diese Frage ist schwer zu beantworten. Belastbare Studien dazu sind mir nicht bekannt. Daher muss ich so lange davon ausgehen, dass Männer und Frauen gleichermaßen betroffen sind, bis Experimente diese These widerlegen. Allerdings ist mir in meiner beruflichen Tätigkeit aufgefallen, dass bei Frauen der Zwang zum Glückseligsein stärker ausgeprägt ist als bei Männern, wohingegen Männer stärker auf beruflichen Erfolg fixiert sind. Ersichtlich identifizieren sich Frauen eher über Glücksgefühle und Männer mehr über den beruflichen Erfolg. Männer und Frauen haben in der heutigen Zeit jedoch auch die gleichen Probleme: a) ein riesiges Angebot an Publikationen und Ratgebern, die einem suggerieren, dass nur eine positive Grundeinstellung zu Glück und Erfolg führt, und b) sind beide den Einflüssen der sozialen Medien ausgesetzt, wo unrealistische Lebensmodelle als erstrebenswert vorgeführt werden. Da ist die Gefahr groß, sich selbst zu verlieren und in eine toxische Positivität abzugleiten.

Also sind Menschen, die viel Zeit auf sozialen Medien verbringen, eher gefährdet, in eine toxische Positivität zu verfallen?

Das würde ich uneingeschränkt bejahen. In Social Media wird uns häufig eine rosarote Kunstwelt präsentiert, in der es nur gesunde, schlanke, schöne Menschen gibt. Das Hässliche im Leben findet dort nicht statt. Social Media verstärken so den Drang nach „positiv vibes only!“. Das ist jedoch

fernauf jeder Realität. Zu jeder Biografie gehören Krisen und Katastrophen. Natürlich sind diese negativen Dinge oft nicht präsent. Man muss mit Social Media umgehen können. Diejenigen, die toxisch positiv veranlagt sind, haben dort Defizite. Sie versuchen unbewusst, diesen idealen Lebensentwürfen nachzueifern.

Wie kann man sich aus dem Kreislauf der toxischen Positivität wieder lösen?

Wer daraus ausbrechen will, muss verstehen, dass alle Emotionen zu uns gehören. Jedes Gefühl – egal ob positiv oder negativ – hat seine Existenzberechtigung. Auch negative



Teacup

Fotos: DAN SÄLINGER/TRUNKARCHIVE, PR



UNSERE EXPERTIN
Dr. Yana Fehse ist Psychologin und Mental-Coachin für Souveränität und ein Erfolgs-Mindset. Seit vielen Jahren unterstützt sie insbesondere Frauen dabei, ein Mindset voller Selbstvertrauen und Überzeugungskraft zu entwickeln.

TOXISCHE POSITIVITÄT
BIST DU POSITIV, ODER
TUST DU NUR SO?

Hast du dich auch schon mal gefragt, ob deine positive Einstellung tief von innen kommt oder ob du diese meist nur als äußeren Schutzmechanismus für dich selbst nutzt? Bewerte die unten genannten Antworten mit Punkten von 1 bis 3, wobei 3 Punkte am ehesten deiner Ansicht entsprechen und 1 Punkt am wenigsten

1

Wenn du dich selbst einschätzen müsstest, wie stark entsprechen die 3 folgenden Typen deiner Grundhaltung?

- Punkte
- ☐ Ich sehe vieles zu negativ und grübele lange über Probleme nach. Meistens verliere ich mich in den dunklen Wolken meiner Gedanken und merke, dass es mir schlechter geht. (A)
 - ☐ Ich zeige ungern, dass ich mit Problemen zu kämpfen habe, und spiele gern heile Welt vor meinen Freunden und Bekannten. (B)
 - ☐ Ich versuche auch in jedem Problem etwas Gutes zu sehen, was mich anregt, eine Lösungsstrategie zu entwickeln und daran zu wachsen. (C)

2

Wie würdest du reagieren, wenn du von deiner besten Freundin enttäuscht wurdest?

- Punkte
- ☐ Ich verkrieche mich im Bett und schimpfe vor mich hin oder beschwere mich bei anderen Freunden über die ungerechte Behandlung. (A)
 - ☐ Vor dem Bekanntenkreis gebe ich mir keine Blöße und finde Erklärungen, warum sie sich so verhalten hat. Schließlich sind wir beste Freundinnen. (B)
 - ☐ Ich suche das Gespräch mit ihr und erkläre ihr meine Ansicht, warum sie mich so enttäuscht hat. Ich versuche aber auch, ihren Blickwinkel zu verstehen. (C)





Foto: KRISTYNA ARCHER/THELICENSINGPROJECT

JEDES GEFÜHL – VON FREUDE BIS WUT – HAT SEINE BERECHTIGUNG

3

Stelle dir vor, du bist seit Monaten auf Jobsuche, aber keines der Bewerbungsgespräche lief erfolgreich. Was ist deine Erklärung dafür?

Punkte

- ☐ Es liegt sicherlich an mir und meiner Ausstrahlung. Anscheinend bin ich nicht überzeugend genug, aber ändern kann ich es auch nicht mehr. (A)
- ☐ Ich habe mich querbeet beworben, und einige Unternehmen brauchen einfach länger, um die Kandidaten zu sortieren. Sie werden sich sicherlich noch bei mir melden, und alles wird gut. Den Job kriege ich sicher. (B)
- ☐ Die Qualifikationen sind bei mir schon vorhanden, aber vielleicht muss ich an meiner Präsenz während des Interviews und an meinem Lebenslauf arbeiten. Ich lasse am besten auch mal eine Freundin drüber schauen, um eine externe Einschätzung zu haben. (C)

4

Deine Freundin und du wollt spontan verreisen. Auf ihren Vorschlag zu einem Abenteuerurlaub (Rafting, Klettern, Tauchen etc.) reagierst du folgendermaßen:

Punkte

- ☐ Auf gar keinen Fall! Ich lebe schon am Limit, wenn ich mich täglich im Großstadtdschungel bewege, da braucht es nicht noch Risikoausflüge. Das kannst du schön alleine machen! (A)
- ☐ Ich stimme zu, weil ich meine Freundin nicht enttäuschen möchte, aber ich bin davon nicht überzeugt. Ich setze erst einmal eine gute Miene auf, und dann wird das schon. (B)
- ☐ Ja cool, ich habe das zuvor noch nicht gemacht und weiß nicht, ob ich die Abenteuerin schlechthin bin, aber ausprobieren werde ich es in jedem Fall! (C)

5

Du hast dir das Ziel gesetzt, deinen Körper zu perfektionieren. Welche Strategie entspricht deiner Person?

Punkte

- ☐ Strategien haben mir noch nie geholfen, mich in Form zu bringen. Egal, was ich anfangen, es ändert sich nichts, ich bin halt nicht für einen straffen Körper gemacht. (A)
- ☐ Mein Körper ist schnell trainiert. Eine Woche Sport und etwas Diät sollte bei jedem ausreichen – bei mir funktioniert es. (B)
- ☐ Ich bin kein Fan von Trainings, aber um gesund zu bleiben, gebe ich mein Bestes und baue mir einen Wochenplan auf, dem ich folgen kann – ohne den wird mich mein innerer Schweinehund kriegen. (C)

6

Jeder von uns erhält manchmal einen Ratschlag von Arbeitskollegen, Freunden oder der Familie. Doch wie reagierst du, wenn dir dieser so gar nicht zusagt?

Punkte

- ☐ Ich sehe ihn als Kritik an meiner Person, ziehe mich zurück und grübele, bis mir der Kopf raucht. In den meisten Fällen sehe ich den negativen Aspekt und nicht, was mir helfen könnte. (A)
- ☐ Ich überspiele meine eigentlich Meinung mit einem lustigen Kommentar oder einem Lächeln, die Person soll nicht merken, dass sie mich getroffen hat. (B)
- ☐ Ich wäge die Pros und Contras ab und achte dabei nicht nur auf die persönliche, sondern auch die fachliche Kompetenz meines Gegenübers. (C)



WIE DU MIT PROBLEMEN UMGEHST, SAGT VIEL ÜBER DEINE PERSÖNLICHKEIT AUS

7

Welche Gedanken kommen dir, wenn du dich im Spiegel betrachtest?

Punkte

- ☐ „Oh Mann, sehe ich zerknittert aus“ oder „Frisch sieht anders aus“. Tendenziell bin ich sehr mäkelig mit mir selbst, andere sagen, ich sei übermäßig selbstkritisch mit mir. (A)
- ☐ „Perfekt, besser geht es nicht! Vielleicht etwas viel Gewicht, aber das geht von alleine weg.“ (B)
- ☐ „Sicherlich nicht für das Model-Business gemacht, aber mein Gesicht ist hübsch, wenn meine Wohlfühlpolster nicht so wachsen würden. Ran an den Speck und Sport machen!“ (C)

8

Wie wirken sich Familientreffen an Feiertagen auf dich aus?

Punkte

- ☐ „Kevin allein zu Hause“ – Drama schlechthin für mich, alle nerven, Streit über sinnlose Themen, und alle haben zu hohe Erwartungen an diese Familientreffen. (A)
- ☐ Familie muss sich lieben, und Familientreffen sind ein frohes Miteinander. Streit kann schon mal vorkommen, aber am Ende wird alles gut. (B)
- ☐ Es ist sicherlich nicht immer ein willkommenes Zusammentreffen, jede Familie ist anders – ich versuche, mir die negativen Momente nicht zu Herzen zu nehmen und mich mehr auf das Positive zu konzentrieren. (C)

9

Bloody Monday – wie verarbeitest du einen absoluten Katastrophentag, an dem alles schief lief?

Punkte

- ☐ Am besten den restlichen Tag das Haus nicht mehr verlassen, Kontakte minimieren, Flasche Wein öffnen und ab auf das Sofa mit einem klassischen Dramafilm, um meinen Tag noch zu „perfektionieren“. (A)
- ☐ Ausgehen, das Leben genießen und den Tag vergessen, es ist nicht mehr zu ändern und auch nicht mein Fehler! (B)
- ☐ Ich reflektiere und versuche daraus zu lernen, gerne auch in der Gesellschaft einer guten Freundin oder eines guten Freundes. (C)

10

Aktuell kann man den Alltag nicht mehr so spontan gestalten wie vor 2 Jahren. Was fehlt dir am meisten?

Punkte

- ☐ Persönliche Freiheit! Maske, Impfbzertifikat und Co. schränken mich total ein und bereiten mir zunehmend schlechte Laune. (A)
- ☐ Mir fehlt nicht wirklich etwas, alles wird schon seinen Sinn haben, und man muss positiv bleiben! (B)
- ☐ Ich kann nicht mehr so spontan sein, aber ich habe gelernt, mich in dieser Zeit auf andere Dinge zu konzentrieren (Sport, Ernährung, Sprachen lernen). (C)

RECHNE ALLE DEINE PUNKTE PRO BUCHSTABE ZUSAMMEN UND SCHAUE DIR DEIN ERGEBNIS AN:

A ____ B ____ C ____

Die Auflösung

Hast du deine Punkte zusammengezählt? Dann finde hier heraus, welche Tendenzen du hast und wie du dich selbst besser ausbalancieren kannst

A

SCHWARZMALER
AUFGEPASST!

Du siehst die Dinge viel zu pessimistisch, und mit deiner negativen Grundhaltung verpasst du einige deiner besten Chancen auf Erfolg. Dies kostet dich viel Energie im Alltag und auch in deiner sonstigen Lebensplanung. Du hast dir bereits angewöhnt, zuerst immer die negativen Aspekte zu werten, anstatt deiner positiven Sicht mehr Raum im Alltag zu geben und dich viel mehr zu fragen: Was kann ich machen, um das Problem zu lösen und um mich positiver zu fühlen?

TIPP

Versuche auch in negativen Situationen die 5 bis 10 Prozent Positivität zu sehen, dich daran festzuhalten und deine Möglichkeiten zu entdecken. Deine grundsätzlich negative Haltung kann dich leicht in emotionale Dysbalancen führen, die eigentlich gar nicht sein müssen. Frage enge Freunde oder Familie nach ihrer Meinung und versuche, sie konstruktiv aufzunehmen und positive Sichtweisen zuzulassen.

B

HIER WIRD'S „GIFTIG“:
ACHTUNG, TOXISCHE
POSITIVITÄT!

Im Gegensatz zum vorigen Typ tendierst du dazu, viele Dinge zu positiv zu sehen, ohne dich mit deiner inneren Welt auseinanderzusetzen. Du täuscht anderen gerne eine heile Welt vor, was auf lange Sicht deiner eigenen Psyche jedoch Probleme bereiten kann. Gehe diesem Zwang zur rosaroten Brille auf den Grund, und frage dich: Handelt es sich einfach nur um eine unbewusste Angewohnheit oder um einen psychischen Schutzschild, der dir dazu dient, tief liegende Ängste vor dir selbst und anderen zu verbergen?

TIPP

Nehme deine Emotionen wahr und ernst, ohne Angst davor zu haben, von außen abgelehnt oder negativ bewertet zu werden. Sage häufiger Nein, ziehe Grenzen, statt dich zu verbiegen, und stehe zu deiner Meinung, auch wenn sie für andere unbequem ist. Versuche deine Gefühle zu kommunizieren, damit dein Umfeld dich und deine Leistungen besser einschätzen kann.

C

MIX AUS REFLEXION
UND OPTIMISMUS:
REALISTISCHER
OPTIMISMUS

Du kannst stolz auf dich sein, du hast eine sehr konstruktive, positive Grundhaltung. Du betrachtest die Dinge realistisch, ohne in eine negativ Spirale zu rutschen. Du denkst lösungsorientiert und hast keine Angst, auch mal anderer Meinung zu sein. Wenn du mal aneckst, nimmst du dies als Erfahrung mit und lernst daraus. Du hast gelernt, dass du als Person nicht nur über dein Verhalten, sondern auch über deine Lernfähigkeit und Gefühle beurteilt wirst. Deine Strategien für schwierige Situationen zahlen sich für dich aus und prägen deine weitere psychologische Entwicklung.

TIPP

Wenn auch du mal Zweifel haben solltest, werde dir deiner Gedanken und Gefühlswelt bewusst, um dich wieder auf den richtigen Weg zu bringen.

Schwankst du zwischen dem Pessimisten (A) und der toxischen Positivität (B), so kannst du anhand der Beschreibungen und Tipps schauen, was du zukünftig verändern möchtest und wo vielleicht noch Potenzial nach oben ist, um Situationen und Probleme besser zu reflektieren. Ein richtiges Maß zur Einschätzung

seiner Leistungen und Fähigkeiten ist erlernbar, und du bist gerade noch auf dem Weg, dein Optimum zu erreichen.

Schwankst du zwischen der toxischen Positivität (B) und dem realistischen Optimismus (C), so kannst du für dich schon einmal anerkennen, dass dir grundsätzlich das positive Denken leichtfällt

und du gerne Lösungen suchst und entwickelst. Manchmal tendierst du dazu, Dinge schönzureden, statt dich damit auseinanderzusetzen, was dich auf Dauer unzufrieden machen kann. Achte bewusst auf deine Emotionen, auch wenn sie mal negativ sind. Mache dir klar, dass alle deine Gefühle okay sind und zu dir gehören.