



# STAY POSITIVE – TIPPS FÜR EIN GESUNDES MINDSET



Wie überwindet man den Corona-Blues? Den Kopf in den Sand stecken? Die rosarote Brille aufsetzen? Auf Dauer eignet sich wohl beides nicht um gut aus der Krise zu kommen. Wir haben Yogalehrerin und Energy-Mentorin Riccarda Kolb gefragt, was wirklich hilft und uns stark macht

**G**estärkt aus schwierigen Zeiten hervorgehen, das ist gerade jetzt besonders wichtig. Wie wir das schaffen, hat uns unsere Expertin verraten.

*slowly veggie!* Positives Denken hilft! Das wissen wir und dennoch gelingt es uns oft nicht. Warum?

*Riccarda Kolb:* (lacht) Eine gute Frage! Wir leben alle in festen Mustern. 97 Prozent unserer Alltagsgedanken sind immer gleich – ich nenne es das „Gewohnheitshirn“. Für Neues und Kreatives bleiben da nur noch drei Prozent. Dieses Gewohnheitshirn mit seinen abgespeicherten Sorgen und Ängsten ist für uns unglaublich easy zugänglich. Das „zweite, positive Hirn“ zu aktivieren, bedeutet hingegen erst einmal Arbeit: Wir müssen uns mit uns selbst beschäftigen, müssen uns etwas Gutes tun, zum Beispiel meditieren oder zum Coaching gehen.

*slowly veggie!* Und wenn wir es schaffen, dieses „positive Gehirn“ zu aktivieren, sind wir wieder glücklich?

*Riccarda Kolb:* Es geht gar nicht darum, immer nur „happy, happy“ zu rufen, sondern um die Fähigkeit, in schwierigen Situationen auf positive „Vibes“, also auf stärkende Momente, zurückgreifen zu können. Traurige, ängstliche oder wütende Gefühle kennt jeder von uns – die Frage ist: Wie schnell holst du dich da raus?

*slowly veggie!* Es gibt Menschen, denen dies scheinbar leichter gelingt als anderen. Glauben Sie, dass sich Menschen ändern können, dass ein Pessimist ein Optimist werden kann?

*Riccarda Kolb:* Ja, davon bin ich überzeugt. Allerdings gelingt einem das nicht immer allein. Es gibt Situationen, da brauchen wir Hilfe von außen, sei es durch ein Coaching, durch einen Yoga- oder Meditations-Lehrer.

*slowly veggie!* Yoga und Meditation liegen nicht jedem von uns. Wie kommen Sie an Menschen heran, die sich damit schwertun?

*Riccarda Kolb:* Ich arbeite mit meinen Kunden zunächst körperlich. Schließlich zeigen sich negative Gedanken und Anspannungen meist über unseren Körper. Bei den einen als Migräne, bei anderen als Schlafstörungen oder



**Raus aus der Krise**  
 Unsere Expertin gibt hilfreiche Tipps für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit im Alltag

in Form von Magenbeschwerden oder Bandscheibenproblemen. Durch dynamische Übungen lasse ich den Körper zunächst schwitzen, dann in die Dehnung gehen und atmen. Nach etwa einer Stunde, wenn der Körper ein bisschen erschöpft ist, sagt unser kleines „Monkey Mind“ meist von ganz allein: „Hey, wenn der sich ausruhen kann, dann mach ich jetzt auch Pause!“ Damit hat dann auch der Geist seine Ruhe gefunden, ohne dass ich groß darüber reden müsste.

*slowly veggie!:* Klingt gut. Aber ist es wirklich so einfach?

*Riccarda Kolb:* Mit der Zeit wird es das. Auch ich komme immer wieder in Situationen, die mich wütend oder traurig machen. Ich versuche dann, mich von außen zu beobachten, wie ich die Schultern hochziehe und den Atem anhalte. Natürlich kann ich die Gefühle nicht einfach wegklicken, aber ich kann auf körperlicher Ebene dagegen steuern. Mit Atemtechniken bringe ich zumindest meinen Körper dazu, nicht in dieser „Grrr-Haltung“ zu verharren. Und wenn das gelingt, fühle ich mich auch innerlich gestärkt.

*slowly veggie!:* In Corona-Zeiten erscheint alles doppelt schwer. Wie schaffe ich das, wenn ich um meine Existenz bange oder mit Homeoffice und Homeschooling überlastet bin?

*Riccarda Kolb:* Wichtig ist, dass wir erkennen, wann wir Hilfe brauchen. Wenn wir uns den Finger brechen, ist jedem klar, wir müssen zum Arzt, aber wenn unsere Seele traurig ist, meinen wir das mit uns selbst ausmachen zu müssen. Aber so ist es nicht! Es gibt da draußen wunderbare Menschen, die einem helfen, diese Krise zu bewältigen. Und keine Sorge: Es muss kein ganz radikaler Schritt sein, um sich wieder besser zu fühlen. Oft reichen schon kleine Veränderungen im Alltag aus, um viel positiver auf den nächsten Tag zu blicken.



**Expertin & Buch-Tipp**  
 Riccarda Kolb in ihrem Studio und ihr Buch „So geht glücklich sein“ (Christian Verlag, 9,99 Euro)

## RICCARDAS ALLTAGS-TO-DOS

### Warmes Porridge zum Frühstück

Für einen gesunden und wärmenden Start in den Tag.

### An die frische Luft

Wenn möglich einmal am Tag 30 Minuten gehen oder laufen.

### Tägliche Handy-Auszeiten

Das Smartphone zum Beispiel erst morgens um 10 Uhr einschalten und abends um 20 Uhr wieder ausschalten.

### Frisch gekochte Mahlzeit

Die stärkt nicht nur den Bauch, sondern auch die Seele.

### Abendliches Ritual

Hier ist alles erlaubt, was entspannt! Z. B. einen warmen Tee trinken, Musik hören oder die Füße eincremen und massieren.

### Yoga- und Meditations-Einheit

Falls die Zeit dafür bleibt, unbedingt machen!

### Ruhe vor dem Schlaf

Sich fünf Minuten aufs Bett oder Sofa setzen, atmen und sich für den Tag bedanken – und wenn es nur für das Lächeln der Supermarkt-Verkäuferin ist.

## UNSERE *feel-good* EXPERTIN

Riccarda Kolb arbeitet als Yogalehrerin, Stress-Präventions-Coach, Energy-Mentor und Autorin. Nach einem Burnout vor elf Jahren kündigte sie ihren Job als Juristin und eröffnete das Yogastudio „karmakarma“ in Düsseldorf. Neben Vinyasa Yoga gibt sie Yoga-Workshops zur Stress- und Burnout-Prävention sowie Yoga für Tinnitus-Patienten.