

Gut eingestimmt?

Dieses Buch handelt von Stimmungen, Stimmungsschwankungen; davon wie ich an meiner eigenen Stimmungsschraube drehen kann – nach Möglichkeit so, dass ich mich gut einstimme. Dabei werden auch Vergleiche und Bezüge zu Krankheitsbildern aufgezeigt, z.B. zu Depression, denn wichtig ist und bleibt zu unterscheiden, ob ich mir selber helfen kann oder ob professionelle Unterstützung sinnvoll ist. Diese Entscheidung kann Ihnen niemand abnehmen. Darum wird es auch nicht gehen, doch sollten Sie im (Hinter-) Kopf behalten, dass es durchaus auch ein Zeichen von Stärke ist, sich kompetente Hilfe zu holen.

Mir geht es in diesem Buch darum, Ihnen etwas zu erzählen, Ihnen einige Ideen vorzustellen, von denen ich glaube, dass Sie im Alltag nützlich sein können, sich gut einzustimmen.

Dabei unterscheide ich „gut einstimmen“ durchaus von „alles positiv sehen“. Das, was mir nicht gefällt, kann ich nicht einfach übersehen, aber ich habe durchaus mehr als nur eine Möglichkeit damit umzugehen. Wie und ob mir das gelingt, hängt – selbstverständlich – auch davon ab, in welcher Verfassung ich bin, wie ich mich fühle, Eben: wie ich mich eingestimmt habe.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Spaß, Freude und Anregung beim Lesen.

Meyn, im Sommer 2011

Jürgen Hargens