

# Mentaltechniken

## Umsonst gefreut

*Die Vorfreude soll bekanntlich ja die schönste Freude sein. Wenn dem so ist, nutzen wir doch diese Möglichkeit. Setzen Sie deshalb die Vorfreude bewusst und gezielt zur Erhöhung Ihres Wohlbefindens ein.*

Nehmen wir an: Sie haben ein Treffen mit einer Bekannten geplant, die Sie schon lange nicht mehr gesehen haben.

Wenn Sie sich nun vorstellen, wie toll das Wiedersehen mit ihr sein wird, werden Sie aller Voraussicht nach eine Erhöhung Ihres Wohlbefindens feststellen.

Diese Technik können Sie so lange anwenden, bis es wirklich zu diesem Treffen kommt.

Nun könnten Sie einwenden: „Was ist aber, wenn dieses Treffen gar nicht so toll wird, wie ich es mir vorgestellt habe? Dann habe ich mich ja umsonst gefreut!“

Gratuliere! Das ist wahrscheinlich das Beste, was Sie machen konnten, nämlich sich umsonst freuen!

Viele Menschen geben eine Menge Geld aus, um sich freuen zu können!

Sie aber konnten sich umsonst freuen, ohne dafür etwas bezahlen zu müssen. Ist das nicht großartig?

Denn egal, ob das Ereignis in der Realität dann wirklich so schön wird, das angenehme Gefühl der Vorfreude, das Sie bis dahin empfinden, kann Ihnen niemand mehr nehmen.



