Im **Monkey-Mind-Hack #2** (Akzeptanz) heißt es: „**Affenzähmen ist ein Prozess.** Maximal individuell, tagesformabhängig, Typsache. Es gibt keine Universallösung, auch wenn manche Heilsbringer gerne was anderes behaupten.“ Insofern ist auch die untenstehende Lösung keine Universallösung, aber vielleicht ist es deine Lösung. Probiere es gerne aus.

SO ZÄHMST DU DEINE AFFEN IN 5 MINUTEN

Ziel: Den Fokus auf die eigenen Stärken lenken, um Klarheit und Ruhe zu gewinnen.

1 Der Affenzirkus

1. **Mach dir den inneren Lärm bewusst:** Setz dich an einen ruhigen Ort und schließe die Augen. Stell dir vor, dein Geist ist ein Dschungel voller tobender Affen. Was schreien sie? Welche Gedanken springen wie wild von einem Baum zum anderen? Nimm das Chaos wahr, ohne es bewerten.

2. **Benenne den „Hauptaffen“ (Hauptsorge):** Welcher Gedanke oder welche Emotion dominiert gerade? Sag dir innerlich: *„Da ist mein Sorgenaffe“*, oder *„Da hüpft mein Perfektionisten-Affe herum“* oder *„Aha, mein Das-schaff-ich-sowieso-nicht-Affe“.*

3. **Gib ihm einen Namen:** Der erste Name, der dir einfällt, ist meist der Beste. Wenn Dir kein Name einfällt, nenn ihn der Einfachheit halber Bob. (Sorry, liebe Bobs, mir ist grad kein anderer Name eingefallen).

---

2 Die Stärken aktivieren

1. **Erinnere dich an deine Stärken:** Denk an deine größte Stärke (z. B. Empathie, Humor, Kreativität, Gelassenheit). Falls dir keine einfällt, frag dich: *„Wann war ich zuletzt stolz auf mich? Was habe ich da richtig gut gemacht?"* oder *„Wann habe ich mich das letzte Mal so richtig lebendig gefühlt?"* oder *„Was drängt aus mir heraus, was möchte ich ausleben und was kostet mich Energie, wenn ich es zurückhalten muss?“*

2. **Verknüpfe die Stärken mit der aktuellen Situation:** Frag dich: „Wie kann mir [Stärke X] gerade helfen?“ Oder „Wie würde ich die Situation mit [Stärke X] lösen?“

Beispiel: Dein Sorgenaffe schreit, dass du versagen wirst. Deine Stärke Kreativität hilft dir, alternative Lösungen zu finden. Deine Gelassenheit lässt dich tief durchatmen. Oder dein Humor hilft dir, die Situation leichter zu nehmen.

---

3 Affirmation

1. **Sprich deine Stärke laut aus:** Sag dir: *„Ich bin [Stärke X] - und das macht mich stark.“* Wiederhole den Satz so oft, bis es sich gut für Dich anfühlt.

2. **Visualisiere deine Stärke:** Stell dir vor, wie sie wie ein Lichtstrahl oder ein Schutzschild deine tobenden Affen beruhigt. Deine Muskeln entspannen sich.

3. **Tritt in Dialog mit deinem Affen:** Sprich mit Bob (oder wie auch immer du ihn genannt hast): *„Hör mal zu, mein Lieber. Ich mag dich ja, aber so funktioniert das nicht. Ich entscheide, wer hier das Sagen hat!“* Sprich Dir humorvoll/kreativ/gelassen/empathisch… alles von der Seele.

---

4 Entspanne und klopf dir auf die Schulter

1. **Nimm dir einen Moment zum Durchatmen:** Spüre, wie es sich anfühlt, dass du die Situation bewusst durch deine Stärke gemeistert hast. Klatsch dir selbst innerlich (oder sogar laut) Beifall. Zeig dir einen „Daumen hoch“ im Spiegel. Oder leg die Hand aufs Herz als Zeichen für deine Stärke. Schenk dir selbst ein Lächeln und erinnere dich daran: *„Das hast du gut gemacht!“*

2. **Belohne Dich:** Gönn dir eine kurze Pause, einen Kaffee, ein Stück Schokolade oder einen kurzen Spaziergang. Und sag dir: *„Das habe ich mir verdient, weil ich bewusst und stark gehandelt habe.“*