

# Wie schütze ich mich vor notorischen Miesepetern?

**Stil** In meinem Freundeskreis gibt es einen Miesepeter, der jede gute Laune zunichte machen kann und der alles immer nur negativ findet. Wie schaffe ich es, mich von ihm nicht runterziehen zu lassen?

Wir alle kennen Menschen, die oft schlecht gelaunt sind. Nichts ist gut. Nichts kann man ihnen recht machen. Kein Gruss, kein Danke, kein nettes Wort, kein Lächeln, nur Gejammer und Mundwinkel, die nach unten zeigen. Schlechte Laune ist ansteckend. Es gilt, sich davor zu schützen! Je weniger wir darauf eingehen und uns ärgern, desto weniger geben wir dem Miesepeter Macht über uns.

Verabschieden Sie sich auch von Ihrem Impuls, den Pessimisten von etwas Positivem zu überzeugen. Dies ist vergebliche Mühe, denn wir können andere nicht ändern. Konzentrieren Sie sich stattdessen lieber auf sich selbst.

Fragen Sie sich: Wie geht es mir, wenn ich dem Miesepeter begegne? Versuche ich der Person aus dem Weg zu gehen und bin dadurch in meiner Freiheit eingeschränkt? Erst wenn Sie sich Ihrer Gedanken

bewusst sind, können Sie aktiv Gegensteuer geben.

Gegen Miesepeter ist die beste Medizin, sich selbst mit guter Laune zu wappnen. Ihre eigene Fröhlichkeit kann Sie vom Bedenkenträger in seinem Missmut distanzieren. Leider steht uns der Humor nicht automatisch zur Verfügung, wenn wir ihn besonders dringlich brauchen. Dafür bedarf es einer gewissen Übung. Doch

---

## Kurzantwort

Je weniger wir auf die schlechte Laune von Miesepetern eingehen, desto weniger geben wir ihnen Macht über uns. Ändern können wir sie kaum. Üben wir uns lieber in der eigenen guten Laune. Humor lässt sich trainieren! Beginnen Sie den Tag mit einem Lächeln, legen Sie Ihren Fokus auf das Gute. (sh)

---

dies lohnt sich. Die positive Wirkung von Humor gilt heute als unbestritten und ist wissenschaftlich bewiesen.

## Tipps für gute Stimmung

- Schenken Sie sich täglich am Morgen ein Lächeln vor dem Spiegel.
- Setzen Sie sich mit ihrem Humor auseinander: Was bringt Sie zum Lachen? Mit wem lachen Sie gerne?
- Verwenden Sie einen Humoranker als Erinnerungshilfe. Hängen Sie zum Beispiel einen guten Spruch an den Computer oder an den Kühlschrank.
- Kultivieren Sie Ihren Humor ganz bewusst, indem Sie sich eine Komödie statt eines Krimis im TV anschauen, vor dem Schlafengehen in einem lustigen Buch lesen oder sich im Alltag nach heiteren Dingen umschaun.

— Unternehmen Sie etwas mit frohgemuten Freunden, denn fidele Freundschaften sind gut für die Lachmuskeln.

— Entwickeln Sie eine positive Haltung, indem Sie bewusst Ihren Fokus auf das Gute legen, egal wie schwierig die Situation gerade ist.

— Lachen Sie über sich. Zugeben, die schwierigste Turnübung ist immer noch, sich selbst auf den Arm zu nehmen. Machen Sie eine Liste mit Dingen, die Ihnen peinlich sind und machen Sie sich selbst lustig über diese.

— Legen Sie eine Gute-Laune-Box an. Füllen Sie diese Box mit Kleinigkeiten, die Ihnen persönlich gute Laune bereiten und Ihnen ein Lächeln auf das Gesicht zaubern, etwa Lieblingsfotos aus den Sommerferien, eine Clownnase, eine Gratulationskarte etc. Gemäss

Humorexperten wie Paul McGhee oder Willibald Ruch benötigt ein Gute-Laune-Training rund acht Wochen. Ihre eigene Widerstandskraft ist gestärkt, der Sinn für Humor verbessert sich, die gute Laune auch, und dies nicht nur im subjektiven Urteil.



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.irenewuest.ch](http://www.irenewuest.ch)

---

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).