

COSMOPOLITAN

FUN. FEARLESS. FEMALE.

DEZEMBER 2023

COSMOPOLITAN

**DA IST DAS
BLING!**

**XXL-
ACCESSOIRES-
EXTRA MIT ...**

- GLAM-OHRRINGEN
- METALLIC-HEELS
- BOAH-BAGS U.V.M.

**KYLIE
MINOGUE:**
„ICH BIN KOMPLETT.“

**REICH AN
ZEIT
& ENERGIE**

**SO FÜHLEN SICH SCHÖNE MOMENTE EWIG AN
+ ERFOLGREICHE FRAUEN VERRATEN IHRE
MENTAL-TRICKS GEGEN VORWEIHNACHTS-STRESS**

**SPIELEABEND,
BUT MAKE
IT SEXY**

**40 HEISSE FRAGEN FÜR
KNISTER-ZEIT ZU ZWEIT**

**DARF ICH
ÜBER MEINEN
PARTNER
LÄSTERN?**

**UND WENN JA,
WIE BRINGT'S LIEBE
UND FREUNDSCHAFT
WEITER?**

DEUTSCHLAND € 4,20
ÖSTERREICH € 4,70 | SCHWEIZ CHF 8,20



4 190910 204202

**LASSEN WIR DIE
EMOTIONEN TANZEN**

Eine Studie des Instituts für Psychologie der University of London fand heraus, dass die Zeit schneller vergeht, wenn wir emotional sind. Deshalb ist gute Zeit stets zu kurz!

Wer hat **AN DER UHR** gedreht?

2023 HAT KAUM BEGONNEN, DA IST ES SCHON WIEDER FAST VORBEI. WARUM WIR ZUM JAHRESENDE IMMER DAS GEFÜHL HABEN, DASS UNS DAS LEBEN DAVONRENNT. PLUS: WIE WIR MIT EFFEKTIVEN TIPPS AUS DER HIRNFORSCHUNG DEN **KOPF AUSTRICKSEN UND UNSERE ZEITWAHRNEHMUNG WIEDER AUSDEHNEN KÖNNEN**

TEXT: INNA HEMME

5 Min.
Lesedauer

„BESCHLEUNIGTES ZEIT-EMPFFINDEN IST EIN PHÄNOMEN DES ALTERS UND DER LEBENSERFAHRUNG.“

DR. CHRISTIAN WEILMEIER, MOTIVATIONSCOACH

g

Gerade war doch noch Silvester. Da standen wir am Fenster mit einer Wunderkerze in der Hand und haben uns vorgenommen, dass dieses Jahr ganz sicher ganz anders wird. Dass wir endlich mehr daraus machen, mehr Highlights, weniger Mittelmaß, ja, dieses Mal wird es unser Jahr, jetzt aber echt. Nun ist es rum, und wir fragen uns: War was? Ein ganzes Jahr kann sich ewig und erfüllt anfühlen oder in einem Augenblick vorbeirasen und nur eine Hülle hinterlassen. Natürlich kann keine*r von uns die Zeit anhalten. Aber was wäre, wenn wir Ihnen sagen, dass Sie mit ein paar Tricks aus der Zeit- und Gehirnforschung das nächste Jahr

„ROUTINEN
LASSEN
DIE
ERLEBTE
ZEIT
SCHRUMPFEN.“

JONAS GEISSLER,
ZEITFORSCHER

zumindest gefühlt ausdehnen können? Und es so mit mehr Träumen füllen?

Dass uns die Zeit mit den Jahren davonrennt, ist erst einmal etwas ganz Natürliches. Dafür kennen Expert*innen vor allem zwei Gründe. „Beschleunigtes Zeitempfinden ist ein Phänomen des Alters und hängt mit der Lebenserfahrung zusammen“, erklärt der Berliner Motivationscoach Dr. Christian Weilmeier. Für eine Zehnjährige ist ein Jahr ein ganzes Zehntel ihrer erlebten Zeit. Für eine 30-Jährige ist es nur noch ein Dreißigstel. „Zum anderen erleben wir als Erwachsene die meisten Dinge nicht mehr neu. Routinen lassen die erlebte Zeit schrumpfen“, so Deutschlands führender Zeitforscher und Buchautor Jonas Geissler („Alles eine Frage der Zeit“, Oekom Verlag). „Je mehr Neues und Emotionales wir erleben, desto mehr prägt sich das aber im Gedächtnis ein. Und desto länger wirkt ein Zeitraum im Nachhinein.“ Einfach viele Events aneinanderreihen und schon läuft das Jahr ewig? „So einfach ist es nicht. Es kommt auf das bewusste Erleben an, nicht auf die Menge“, fügt die Neurowissenschaftlerin und Cambridge-Dozentin Dr. Laura Wunsch hinzu.

Wie schaffen wir es also, Ende 2024 nicht wieder enttäuscht mit einer Wunderkerze am Fenster zu stehen? Hier verraten die Expert*innen ihre zwölf Tipps für längeres Zeiterleben.

MACHEN SIE EINEN PERSÖNLICHEN JAHRESRÜCKBLICK

Bloß kein schlechtes Gewissen! „Der Berg der Dinge, die wir in diesem Jahr nicht getan haben, wird immer größer sein. Das ist ein Teil unserer Multioptionswelt, es geht uns allen so“, erklärt Jonas Geissler. Der Zeitforscher empfiehlt Journaling oder Gespräche mit besten Freund*innen am Ende des Jahres: Was waren meine/unserer schönsten Momente, was habe ich bewirkt, worauf bin ich stolz? Was kann ich auf der Haben-Seite verbuchen? Durch gezielte Reflexion setzt man in ein vergangenes Jahr positive Zeit-Marker und hat nicht mehr das Gefühl, es wäre nur so durchgerauscht.

VERLASSEN SIE GEWOHNTES

Wie gern sitzen wir bei unserem Lieblingsitaliener, fahren jedes Jahr in das gleiche Hotel oder joggen auf der gleichen Strecke! Ist es bequem? Ja. Aber: Wiederholte Ereignisse bleiben im Gehirn nicht haften, die Jahre verschwimmen. Jonas Geissler: „Wir brauchen in unserem Leben zwar Routinen und Verlässlichkeiten. Daraus sollten wir uns aber stets wieder dem Neuen öffnen – das streckt die Zeitwahrnehmung.“ Wenn man also an den gleichen Urlaubsort fährt, zumindest dort neue Ausflüge machen oder andere Restaurants ausprobieren. Also: „Neugierig bleiben und auch im Immergleichen versuchen, das Neue zu entdecken!“ ➤

DRUCKEN SIE FOTOS AUS

Handy-Fotos versinken in den Untiefen der Cloud, sind ohne WLAN verschwommen wie unsere Erinnerungen. Der Motivationscoach Christian Wehmeier rät: „Die schönsten Momente regelmäßig ausdrucken und aufs Moodboard pinnen. Das erhöht die Selbstwirksamkeit und ist die beste Inspiration für mehr davon!“

MULTITASKEN SIE NICHT

„Wir machen alles gleichzeitig und nichts zu Ende. Das gibt uns das Gefühl, am Ende des Tages, der Woche und letztendlich des Jahres nichts geschafft zu haben und nichts abhaken zu können“, erklärt der Motivationscoach. Projekte wie „Wohnzimmer neu designen“ einmal zu Ende führen und dafür gern ein paar Tage freinehmen, um dranzubleiben.

REDEN SIE NETT MIT SICH

„Sprache schafft Realität, und Sie sind, was Sie aussprechen. Das gilt auch für den inneren Dialog“, erklärt Jonas Geissler. Anstatt zu sagen: „Im letzten Jahr ist nichts Aufregendes passiert. Öde!“, lieber sagen: „Im letzten Jahr bin ich gesund geblieben. Schön!“ Start sich am Ende eines Arbeitstages selbst dafür zu tadeln, was wieder alles nicht erledigt wurde, den eigenen Dialog auf das richten, was bewirkt wurde.

MACHEN SIE IHRE EIGENE BUCKET-LIST

Warum lesen Sie diesen Artikel? „Habe ich nur FOMO und möchte mit anderen mithalten oder ist es mir wichtig, im nächsten Jahr wirklich mehr zu erleben? Wer die Bucket-List von anderen abarbeitet, macht aus seinem Leben bloß eine Abfolge von Projekten“, erklärt Dr. Laura Wunsch. Schreiben Sie Ihre eigene Glücklicheiste, sie muss nicht für andere spannend sein.

**ES
KOMMT
AUF DAS
BEWUSSTE
ERLEBEN
AN, NICHT
AUF DIE
MENGE.“**

DR. LAURA WÜNSCH, NEU-
ROWISSENSCHAFTLERIN

SEHEN SIE ZEIT NICHT ALS FEIND

Wir genießen das Leben nur, weil wir sterblich sind. „Die Endlichkeit ist ein Segen, nur deshalb erleben wir Dinge bewusst“, erklärt die Neurowissenschaftlerin. Wir haben im Schnitt 4000 Wochen zu leben, wenn wir 80 werden. Mit 40 also nur noch 2000. Motivation genug, um sie mit Leben zu füllen.

LEGEN SIE DAS SMARTPHONE MAL AUS DER HAND

Warum ist das Handy so ein Zeitfresser? „Das hängt mit unserer Zeitwahrnehmung zusammen“, erklärt Jonas Geissler. Langweilige Aktivitäten (Wartezimmer) ziehen sich im Erleben ewig, aber wir erinnern uns später kaum an sie. Bei spannenden Aktivitäten (Hochzeit) verfliegt die Zeit zwar im Nu, aber sie bleiben für immer im Gehirn haften. Scrollen ist ein Sonderfall. Hier verfliegt die Zeit zwar im Moment, aber: Es bleibt für später auch nichts übrig. Die Zeit ist weg.



DIE ZEIT (B)RENNT

Und zack, da ist der Moment auch schon wieder erloschen. Woran das liegt? Zeitforscher*innen wissen, dass der Mensch mental häufig in der Vergangenheit und der Zukunft ist – und die Gegenwart dadurch nicht bewusst erlebt

FRAGEN SIE NACH DEM WIE

„Wenn wir unser Leben verlängern und erfüllender machen möchten, nicht nach dem Warum und Wozu fragen, sondern mehr nach dem Wie“, rät Dr. Laura Wunsch. Wie klingt das Meer gerade, wie fühlen sich die Wassertropfen auf meiner Haut an? Und nicht: Wozu fahre ich ans Meer? Warum habe ich dieses Hotel gebucht? Die Wie-Fragen führen zu mehr schönen Erinnerungen, die später abgerufen werden können.

MACHEN SIE REALISTISCHE NEUJAHRSVORSÄTZE

„Es gibt keinen besseren Motivationskiller als zu viel Motivation“, sagt selbst der Motivationscoach. „Schreiben Sie für 2024 nur Dinge auf, die in Ihrer Hand liegen.“ Etwa: mehr ausgehen, offener Menschen ansprechen. Statt: endlich den Traummann finden.

SEHEN SIE DEN WEG ALS ZIEL

Studien zeigen: Wenn wir etwas erreichen, wird es schnell nur noch „Meh“. „Nach drei Monaten gewöhnt man sich leider auch an die tollsten Dinge und bekommt das Gefühl, sich schon wieder verbessern zu müssen“, so Dr. Laura Wunsch. „Daher ist es so wichtig, auch den Weg zu einem Ziel zu genießen“, findet die Neurowissenschaftlerin.

NEHMEN SIE'S NICHT ZU ERNST

Viele dieser Tipps werden für Sie nicht klappen, oder es wird nur eine Sache gut funktionieren. Völlig okay, nicht entmutigen lassen, immer wieder einsteigen und das tun, was guttut! Bei diesem letzten Tipp waren sich die Neurowissenschaftlerin, der Motivationscoach und der Zeitforscher übrigens alle einig.

**„ES GIBT KEINEN BESSEREN
MOTIVATIONSKILLER ALS ZU
VIEL MOTIVATION.“**

DR. CHRISTIAN WEILMEIER, MOTIVATIONSCOACH