

## Positives Denken – Ist das wirklich die Lösung?

Positives Denken ist als Schlagwort in aller Munde und fällt vielen Personen als Erstes ein, wenn sie an Mentaltraining denken. Immer wieder höre ich Kommentare wie „Ja, ja, positiv denken, ich weiß.“ Gelegentlich höre ich auch zwischen den Zeilen heraus: „Das ist doch auch nicht immer des Rätsels Lösung.“...Wenn alles so einfach wäre.“... Hier stellt sich die Frage: Warum ist positives Denken in aller Munde und was macht die Macht des positiven Denkens aus? Ist es wirklich ein Allheilmittel?

Die moderne Psychologie hat festgestellt, dass wir etwa 60.000 Gedanken am Tag denken, wovon die meisten unbewusst sind. Wenn wir unseren Gedanken keine klar zielorientierte Richtung geben, sind diese tendenziell eher negativ. Da die meisten unserer Gedanken unbewusst sind, haben wir uns an diese negative Tendenz gewöhnt und unterschätzen deren Einfluss auf unser Leben. Negative Gedanken blockieren und hindern uns daran, uns Neues zuzutrauen und unser volles Potential zu entfalten.

Warum liegt es in unserer Natur, dass wir vorwiegend negativ denken? Wieder einmal hängt dies mit unserer Entwicklungsgeschichte zusammen. Wir Menschen haben laut Untersuchungen der University of Pennsylvania ein „katastrophisches Gehirn“, d.h. unser Gehirn registriert mehr negative Dinge als positive. Um zu überleben, mussten unsere Vorfahren Gefahren rechtzeitig entdecken und vorausdenken, sich also auf das konzentrieren, was schief gehen könnte. Alles, was gut lief, also kein Problem darstellte, wurde nicht wahrgenommen, da es für das Überleben nicht wichtig genug war. Was früher von Vorteil war, das Fokussieren auf Probleme und Gefahren, ist heute jedoch eher hinderlich.

Unser Gehirn hinkt also der Zeit stark hinterher und bremst uns oftmals aus, da es noch so ausgelegt ist, wie vor Tausenden von Jahren. Es richtet seinen Fokus auf das Negative, wodurch wir mehr Schlechtes als Gutes wahrnehmen. Das wiederum stärkt zweifelnde, ängstliche und misstrauische Gedanken, die uns dahin führen, wo wir eigentlich nicht hin wollen, denn unser Leben entwickelt sich in die Richtung, in die unsere Gedanken und Überzeugungen laufen. Man kann sich das vorstellen wie bei einer nächtlichen Autofahrt: Es ist alles vorhanden, nur sieht man es in der Dunkelheit nicht. Wir steuern auf das zu, worauf wir die Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit lenken.

Wie entstehen negative Gedankenmuster in unserem Gehirn? Zu einem Großteil werden sie von Generation zu Generation durch überholte Glaubenssätze und Erziehungsmethoden sowie den daraus resultierenden negativen Erfahrungen oft schon in der frühen Kindheit und Jugend angelegt. Wenn ein Kind z.B. immer wieder hört „Ach, wie bist du ungeschickt.“ oder

vielleicht auch nur ein „Lasse nur, ich mache das.“, dann traut es sich nicht viel zu und verinnerlicht dies. Der Glaubenssatz „Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.“, den die heutigen Großeltern vielleicht in ihrer Kindheit zu Zeiten des Nationalsozialismus von ihren Eltern gelernt haben, hat zum damaligen Zeitpunkt sicherlich Vorteile gebracht. Ein Mensch, der heute noch diesen Glaubenssatz lebt, hat wahrscheinlich eher Nachteile in der Schule oder im Beruf, da er sich eher zurückhält und „versteckt“.

Durch moderne bildgebende medizinische Verfahren (MRT und CT) kann man nun dem Gehirn beim Denken regelrecht zusehen. Wissenschaftler konnten dabei beobachten, wie neue neurologische Muster alte neurologische Muster umwickelten und dabei „überschrieben“. Die alten Muster waren noch da, waren jedoch durch die neuen wirkungslos geworden. Fällt man jedoch in alte Denkmuster oder Überzeugungen zurück, werden die neuen Muster wieder ausgewickelt und die alten Erfahrungen, Erlebnisse und Weltbilder kommen erneut zum Tragen.

Wie können wir unsere alten negativen Muster mit neuen positiven überschreiben? Am Anfang steht natürlich die Selbstbeobachtung und Wahrnehmung unserer eigenen Gedanken. Wo schränke ich mich mit negativen Gedanken und Erwartungen ein? Aufmerksam beobachten sollte man hierbei Selbstverhinderungsmechanismen, die oftmals mit den Worten „Ich kann nicht, weil ...“ beginnen. Wenn die Muster erkannt sind, können wir Veränderungen bewirken.

Unser Gehirn arbeitet wie ein Computer alle Befehle ab, die wir ihm geben. Gedanken sind für unser Gehirn sehr klare Befehle, wobei es keine Rolle spielt, ob wir sie bewusst oder unbewusst denken. Oftmals laufen sie unbewusst, also automatisch ab und sind einfach nur eine Gewohnheit. Deshalb sollten wir sehr gut auf unsere Gedanken achten, denn im Prinzip denken wir uns regelrecht in eine Welt unserer Erwartungen hinein.

Manchmal denken wir, die ganze Welt hätte sich gegen uns verschworen und merken gar nicht, dass wir uns selbst mit unseren negativen Gedanken und Erwartungen der größte Feind sind. So sagte schon Konfuzius: „Lass' nichts Böses in deinen Gedanken sein.“ Wir können jedoch auch achtsam mit unseren Gedanken umgehen. Diese Gedankenhygiene bewirkt oft schon eine positive Entwicklung in unserem Leben. Kaum zu glauben? Wie wäre es mit einem Selbstversuch? Ohne Risiko - aber mit großen Gewinnchancen!

## **TIPP**

Führen Sie jeden Abend eine Übung zur Gedankenhygiene durch:

- Welche Gedanken haben Sie heute überwiegend gedacht – waren sie eher positiv oder negativ? Achten Sie besonders auf die Gedanken, die Sie mit starker Emotion gedacht haben, denn diese wirken sich besonders deutlich aus.

- Wenn Sie sich bei negativen Gedanken ertappen, überlegen Sie, wie Sie sie in Zukunft umkehren könnten. Was könnten Sie stattdessen denken? Wenn Sie so Ihre Wahrnehmung immer wieder schärfen, werden Ihnen diese negativen Gedanken in Zukunft schon während des Tages auffallen und Sie können sofort daran arbeiten, sie zu verändern (siehe Übung im Artikel [Stopp-Gedankenkarussell](#)).
- Zum Abschluss empfehle ich Ihnen eine Dankbarkeitsübung. Für welche Gefühle oder Situationen des heutigen Tages sind Sie dankbar? Bedanken Sie sich innerlich – Sie werden sehen, mit der Zeit werden es immer mehr davon werden.

Viel Erfolg bei der Übung!

Anja Köhler

Dipl. Mental Coach (CH) / zert. Mentaltrainerin