

Positives Denken – Pro und Contra

Wie Sie sicher stellen, dass positives Denken keine negative Wirkungen erzeugt



Ulrike Bergmann-Albrecht

In ihrem Beitrag beantwortet Ulrike Bergmann-Albrecht drei Fragen: Was macht positives Denken problematisch? Was bringt es wirklich? Wie können Sie positives Denken sinnvoll für sich nutzen? Lesen Sie interessante Anregungen zu einem spannenden Thema.

Positives Denken: Warum es oft nichts nützt

Einerseits haben Kritiker des positiven Denkens recht, wenn sie davor warnen, alles und jedes nur noch unter dem Vorzeichen „Denke positiv!“ zu betrachten. Hierdurch entsteht ein ungeheurer Druck auf den Einzelnen. Vor allem, wenn aus der Umgebung ständig Hinweise in diese Richtung kommen. Das alleine heißt jedoch nicht, dass positives Denken als solches gut oder schlecht ist. Dazu gehören noch andere Facetten.

Zum Beispiel der Aspekt, dass wir in einer Welt der Dualität leben, die auch unser Denken prägt. Wenn wir die Welt in Gegensätzen sehen, gehört dazu auch, un-

ser Denken in richtig und falsch einzuordnen. Oder in positives und negatives Denken. Das kann leicht dazu verführen, in ein Schwarzweiß-Denken zu verfallen, zu dem auch gehört, alles nur noch unter diesem Blickwinkel zu betrachten und diejenigen auszugrenzen, die anders denken als man selbst. Diese denken dann eben „falsch“ oder negativ.

Das Denken in „richtig und falsch“ einzuordnen führt zu einem kontraproduktiven Schwarzweiß-Denken.

Interessanter finde ich hingegen, einen anderen Aspekt zu betrachten, der das oft ausgesprochene Gebot, man müsse nur positiv denken, für mich problematisch macht. Ausgangspunkt dafür ist in der Regel, dass etwas nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen. In diesen Situationen haben wir einen großen Wunsch: Aus dem Unbehagen rauszukommen und uns (wieder) gut zu fühlen.

Da klingt es doch erst einmal ganz einfach, wenn es heißt: „Denke halt positiv!“ Dafür werden dann auch gleich ein paar passende Affirmationen angeboten. Sie beschreiben den Zustand, in dem wir uns gerade NICHT befinden, uns jedoch wünschen. Was nicht bedeutet, dass Affirmationen selber keine Wirkung haben. Im Gegenteil: In richtiger Weise genutzt, können sie durchaus dazu beitragen, unser Denken und damit auch unser Fühlen zu verändern.

Das Problem am positiven Denken liegt woanders. In einer Fortbildung hat mein Ausbilder es vor Jahren sehr drastisch auf den Punkt gebracht: Auch wenn man Sah-

ne auf die Sch... gibt, bleibt darunter doch der Dreck. Oder anders gesagt: Wenn ich am Grundthema nichts ändere, kann ich so viele positive Affirmationen verwenden, wie ich will. Es wird sich doch nichts ändern.

Das ist der eine Teil, weswegen positives Denken oft nicht weiterbringt. Hilfreich sind hier Methoden, mit denen ich das Grundthema lösen und die damit verbundenen Emotionen loslassen kann.

Ein zweiter Aspekt ist allerdings ebenso wichtig: Hinter der Aufforderung, positiv zu denken, steckt der Gedanke, dass der Zustand, in dem wir uns momentan befinden, nicht in Ordnung ist und daher schnellstens geändert werden sollte. Noch ein Anspruch!



Affirmation: Eine wertende Aussage, die mit „Bejahung“, „Zustimmung“ oder „Zuordnung“ beschrieben werden kann.

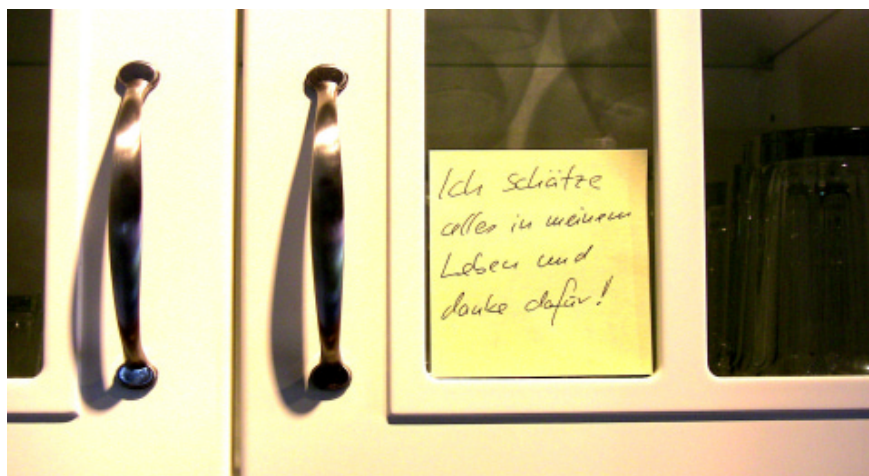
Was in dieser Situation passiert, ist dass wir uns mit jedem Zettel, den wir an einen Spiegel kleben oder jedem Satz, den wir uns sagen, uns nur immer wieder daran erinnern, dass etwas fehlt oder an uns nicht in Ordnung ist. Damit begeben wir uns in einen Zustand des Mangels, den wir mit dem gut gemeinten positiven Denken noch verstärken, ja, sogar regelmäßig aufs Neue erzeugen. So entsteht ein Teufelskreis. Der sich durchbrechen lässt...

**Positives Denken:
Was es wirklich bringt**

Wie bereits erwähnt, wird beim positiven Denken häufig ein „Sahnehäubchen“ auf das gesetzt, was nicht stimmt. So werden vielfach Zettel mit motivierenden Sätzen an verschiedenen Stellen in der Wohnung verteilt, damit sie vom Unterbewusstsein aufgenommen werden. Solange dies ohne weitere Verknüpfung erfolgt, ist es jedoch ein untauglicher Versuch, etwas zu verändern und dient nur als ständige Erinnerung an das, was (noch) nicht so ist, wie wir es wollen.

Doch wie kann es funktionieren? Zwei Faktoren tragen dazu bei, dass wir das erreichen, was wir uns wünschen:

1. Wichtig ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit – unseren Blick – auf das richten, was wir uns wünschen. Damit erschaffen wir unsere künftige Wirklichkeit. Das



Affirmationen helfen dabei, bewusst neue Denkmuster im Leben zu schaffen.

ist der Hintergrund für den Hinweis, wie wichtig es ist, Ziele zu visualisieren.

2. Manifestiert werden die Dinge jedoch durch die Worte, die wir verwenden. Sie beeinflussen uns sehr viel mehr als wir meist annehmen oder gar wahrhaben wollen.

**Treffen Sie bewusst eine
Wahl für das, was Sie
wirklich möchten.**

Doch probieren Sie es selber einmal aus – mit dem folgenden Experiment: Denken Sie zunächst an etwas, das Ihnen Sorgen bereitet und nehmen Sie bewusst wahr, wie Sie sich dabei fühlen. Bewerten Sie diese Gefühle nicht, sondern fühlen Sie nur das mit dem Gedanken verbundene Gefühl. Wie fühlt sich dieser Gedanke an? Bleiben Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit bei dem damit verbundenen Gefühl. Was verändert sich?

Denken Sie als nächstes an etwas, das Ihnen Freude bereitet, und nehmen Sie erneut wahr, welche Gefühle damit verbunden sind. Auch hier ist es wichtig, dass Sie nicht bewerten, was Sie fühlen. Dieses Vorgehen fällt den meisten Menschen zunächst schwer, da wir gewohnt sind, jedes Gefühl sofort als gut oder schlecht einzuordnen, also zu bewerten. Doch nur wenn Sie neutral und mit einer gewissen

Neugier wahrnehmen, entdecken Sie die Unterschiede.

Was haben Sie erlebt? Wie haben sich die beiden Gefühle unterschieden? Haben Sie die beiden Gefühle in Ihrem Körper deutlich anders wahrgenommen?

Gehen Sie noch einen Schritt weiter und nehmen Sie einmal bewusst wahr, wie es sich anfühlt, wenn Sie sagen „ich muss...“ oder „ich sollte...“. Sie können die Wirkung solcher Worte – dazu gehören auch noch „wollen“ und „brauchen“ – in der Regeln deutlich an bestimmten Stellen in Ihrem Körper lokalisieren. Dies sind häufig auch die Stellen, an denen sich Anspannungen bemerkbar machen.

Dabei lassen sich diese Sätze schnell umwandeln in ein „ich möchte ...“ oder noch einfacher in „ich mache (das, was Sie vorher ‘mussten’ oder ‘sollten’) ...“. Mit dieser sprachlichen Veränderung können Sie auch überprüfen, ob diese Aussagen stimmen. Wenn nicht, dann lassen Sie es halt sein. Damit treffen Sie bewusst eine Wahl für das, was Sie wirklich möchten. Und das ist allemal besser als ständig mit Verspannungen durch die Gegend zu laufen.

Das ist der Punkt, an dem Sie mit positivem Denken und Affirmationen ansetzen können. Achten Sie im Alltag auf Ihre Sprache. Darin steckt der Schlüssel zu einer Veränderung Ihrer GEFÜHLE. So eingesetzt, hat

Affirmation

(lateinisch *affirmare* für „befestigen, bekräftigen, versichern, beteuern“) ist eine wertende Aussage, die mit „Bejahung“, „Zustimmung“ oder „Zuordnung“ beschrieben werden kann. Ein Beispiel aus der Politik: Obamas Slogan „Yes, we can!“ (in Deutsch etwa: „Ja, wir können es schaffen!“) bei den US Wahlen 2008.



positives Denken seine Berechtigung und zeigt dann auch seine Wirkung.

**Positives Denken:
Wie Sie es sinnvoll nutzen**

Nachdem wir bislang betrachtet haben, warum positives Denken oft nichts nützt und was es wirklich bringt, geht es jetzt darum, wie Sie es für sich nutzen können. Anstatt sich auf das zu konzentrieren, was Sie verändern wollen und damit den darin enthaltenen Mangel-Raum zu verstärken, können Sie mit passenden Sätzen Ihre Wahrnehmung und damit Ihr Denken verändern.

Positives Denken ist dann sinnvoll, wenn Sie es dazu nutzen, Ihre Aufmerksamkeit zu steuern und auf das zu richten, was Sie in Ihrem Leben wirklich möchten. Für die meisten Menschen sind dies Freiheit, Lebensfreude, Zufriedenheit, ein Leben in Fülle – wenn auch oft anders benannt. Doch statt die Aufmerksamkeit auf genau diese Bereiche zu richten, sprechen sie darüber, was alles nicht funktioniert.

Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, hat einen großen Einfluss auf Ihre Lebensqualität – im Positiven wie im Negativen. Sie haben jederzeit die Wahl, Ihre Blickrichtung zu ändern. Achten Sie einmal darauf, worüber Sie gewohnheitsmäßig mit anderen Menschen sprechen. Sind dies die Dinge, die in Ihrem Leben gut laufen und

über die Sie sich freuen? Oder sind es eher die Aspekte, die nicht funktionieren, schlecht sind und über die Sie sich ärgern?

Am besten schreiben Sie sich Ihre Erkenntnisse auf, damit es noch deutlicher wird. Die meisten Menschen richten ihre Aufmerksamkeit eher auf das, was nicht so ist, wie sie es sich wünschen. Doch was auch immer das Leben gerade bietet, es gibt daneben auch Aspekte, die in Ordnung sind und sogar solche, die hervorragend sind.

Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, hat einen großen Einfluss auf Ihre Lebensqualität.

Im Laufe eines Tages sind wir derart auf Autopilot, dass wir am Abend nicht mehr sagen können, womit wir uns (gedanklich) beschäftigt haben. Am Ende wundern wir uns, warum wir immer wieder zu den gleichen Ergebnissen kommen und sich nichts ändert. Doch erst, wenn wir unseren Denkmustern auf die Spur kommen, können wir sie durch neue Aussagen ersetzen.

Der Schlüssel zu einer dauerhaften Veränderung liegt in der Wiederholung. Dafür ist eine tägliche Routine hilfreich, durch die wir uns bewusst mit dem gewünschten neuen Denkmuster beschäftigen und damit eine neue „Denkrille“ in unserem Unterbewusstsein schaffen. Hier eine kurze

Anleitung, gefolgt von einigen Beispielen wirkungsvoller Affirmationen:

Wählen Sie ein Denkmuster, das Sie ändern wollen und entscheiden Sie sich für einen neuen Satz, der es ersetzen kann. Achten Sie darauf, dass Sie nur solche Sätze verwenden, die Sie auch glauben können. Falls Ihnen eine Formulierung unglaublich erscheint, wählen Sie einen Zusatz wie „Ich bin auf dem besten Wege ...“ oder „Täglich wachsen meine Fähigkeiten ...“. Alternativ können Sie auch eine allgemein gültige Aussage wählen, hinter der Sie stehen. Dies führt ebenfalls zu einer Veränderung.

Verbinden Sie sich am Morgen mit dieser neuen Aussage und beschäftigen Sie sich 15 Minuten damit: Was bedeutet dieser Satz? Welche Wirkungen hat er? Wie fühlt er sich an? Schreiben Sie anschließend Ihre wichtigsten Gedanken auf. Schreiben Sie diesen Satz auf einen kleinen Zettel, damit Sie ihn im Laufe des Tages immer wieder lesen können.

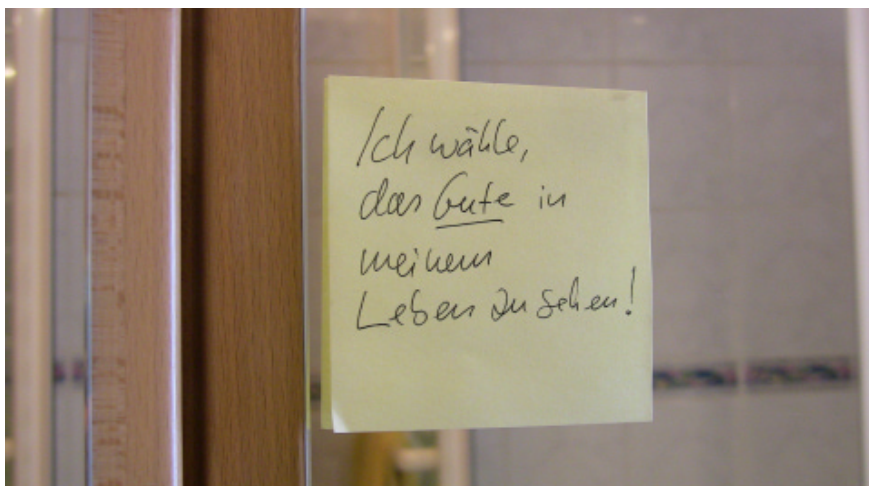
Die folgenden Affirmationen sind geeignet, neue Denkmuster in Ihrem Leben zu schaffen:

- Ich vertraue mir und glaube daran, dass ich erschaffen kann, was ich möchte.
- Ich akzeptiere alles, wie es ist.
- Ich richte mein Hauptaugenmerk auf das, was gut ist in meinem Leben.
- Ich wähle, das Gute in meinem Leben zu sehen.
- Ich erlaube Unsicherheit in meinem Leben.
- Ich schätze alles in meinem Leben und danke dafür.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim positiven Denken. ■

Kontakt:

Ulrike Bergmann-Albrecht
Schluchtweg 28 – 82340 Feldafing
Tel (08157) 92 68 54
ub@die-mutmacherin.de
Website: www.zielerreichung.de
Blog: www.die-mutmacherin.de



Zettel an verschiedenen Orten des Alltags verankern positive Visionen.