Immer positiv – die starke Kraft der guten Gedanken

REPORTAGE

NEUSTART Wer positiv denkt, empfindet mehr Lebensfreude, steigert sein Selbstwertgefühl und lebt gesünder

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Bei der berühmten Frage geht's um viel mehr als nur um die Füllmenge – es geht um unsere Einstellung zum Leben. Positives Denken beeinflusst Geist und Körper. Und das Beste: Man kann es lernen. Coach Carolin Otzelberger verrät, wie das gelingt

Es gibt sie tatsächlich: diese Menschen, die scheinbar leicht wie eine Feder durchs Leben schweben, Hindernisse lächelnd überwinden. Denen alles gelingt, die strahlend die Welt umarmen. Manchmal wenden wir uns fast genervt von so viel Glückseligkeit ab. Im tiefsten Inneren jedoch sind wir eher neidisch und fragen uns: Wie machen die das bloß?

Carolin Otzelberger
Lebensberaterin aus Sonthofen

Das Geheimnis, das dahintersteckt, ist eigentlich gar keines. Diese Menschen sind einfach Optimisten. Und dafür werden sie belohnt – nicht nur mit mehr glücklichen Momenten, sondern auch mit einer besseren Gesundheit. So fanden Forscher der University of Pittsburgh heraus, dass Optimisten seltener Herzkrankheiten haben und länger leben. Aber was tun, wenn man selbst gerade unzufrieden ist mit seinem Job, keine oder eine schlecht funktionierende Partnerschaft hat, von der Freundin genervt ist oder sich selbst nicht ausstehen kann?

„Wir müssen uns klarmachen, dass unser Arbeitsverhältnis, unsere Beziehung oder unser Kontostand das Ergebnis unserer bisherigen Gedanken – bewusst oder unbewusst – ist", sagt Otzelberger, die als Coach Menschen durch schwierige Lebensphasen begleitet. Das klingt simpel, sich das einzugestehen, fällt aber nicht immer leicht. Denn das bedeutet: Jeder Mensch muss selbst Verantwortung für das eigene Leben übernehmen und sollte nicht dem Schicksal, den Mitmenschen oder dem Universum die Schuld für seine eigene Situation geben. „Aber es bedeutet auch etwas ganz Großartiges, nämlich dass wir selbstständig unsere Lage verändern können", so Otzelberger.

Fotos: mauritius images/imagebroker/Uwe Umstätter; PR

Frühe Programmierung

Dass wir denken, wie wir denken, hat mit unserer bisherigen Programmierung zu tun. Der allergrößte Teil davon geschieht bereits im Baby- und Kleinkindalter. Wir übernehmen meist unbewusst von den uns prägenden Menschen, etwa Eltern und Großeltern, Gedanken und Emotionen. „Das können gute Prägungen sein, aber eben auch schlechte", so die Expertin. Und dieses Gesamtpaket, das wir wie einen Rucksack immer mit uns tragen, entscheidet, wie wir auf eine Situation reagieren, ob wir eben ein halb volles oder ein halb leeres Glas sehen. Etwa wenn der Chef mit einer Arbeit nicht zufrieden ist. Es gibt Menschen, die sich dann in ihre Spirale der negativen Gedanken zurückziehen und sich sagen: „Ich kann machen, was ich will, es ist sowieso nie gut genug." Andere sehen eine Kritik als Ansporn, dazuzulernen und sich zu verbessern. Sie reagieren gelassen und versuchen, solche Situationen in Zukunft zu vermeiden. Letzteres gelingt vor allem, wenn wir Konflikte, die wir in uns tragen, auflösen.

Der erste Schritt

„Das Wichtigste ist, dass wir uns bewusst werden, dass das, was wir in der Außenwelt erleben, ein Spiegel unserer Innenwelt ist", betont Otzelberger. „Statt in die Opferrolle zu verfallen, sollten wir fragen, welche Glaubenssätze uns begleiten." Im Beruf könnten das Gedanken sein wie „Ich bin es nicht wert, gelobt zu werden", „Die anderen sind immer besser". Im Fall der nicht vorhandenen Beziehung: „Ich habe keine Liebe verdient" oder „Ich bin eh nicht attraktiv genug". Otzelberger rät, sich mit Zettel und Stift hinzusetzen, in sich hineinzuhören und aufzuschreiben, welche Glaubenssätze und Erwartungen (z. B. „Ein Mann muss mich glücklich machen") man in sich trägt.

Auf die Technik kommt's an

Auf dem Weg zum positiven Denken geht es dann darum, das Ziel deutlich zu visualisieren. Formulieren Sie Ihren Wunsch so, als wäre er schon Wirklichkeit: „Ich habe eine glückliche Beziehung" oder „Ich habe ein gutes Verhältnis zu meinem Chef". Malen Sie sich diese Situation in allen Farben und Formen aus. „Verbinden Sie die Gedanken nun mit einem Gefühl", sagt Otzelberger. „Dem Gefühl des Geliebtwerdens, des Anerkanntwerdens. Lassen Sie sich 15 Minuten täglich ganz in dieses Gefühl hineinfallen. Am besten werden diese 15 Minuten zu einem Ritual. Setzen Sie sich zum Beispiel vor dem Schlafengehen aufrecht in ihren Lieblingssessel, zünden Sie eine Kerze an und visualisieren Sie das Ziel."

Immer langsam

Schön, reich, beliebt, erfolgreich, frei von negativen Gedanken – am liebsten wären wir alles auf einmal. Doch die Expertin rät, immer nur an einem Ziel zu arbeiten. „Wenn all unsere Aufmerksamkeit darauf liegt, erreichen wir es schneller." Dieser Prozess ist echte Arbeit. Und zwar eine, die Zeit braucht. Hirnforscher haben nachgewiesen, dass wir etwa 30 Tage benötigen, um neue Verhaltensweisen und Einstellungen zu verinnerlichen. „Wenn mich Klienten nach einer Woche anrufen und sagen, es klappe nicht, muss ich ein wenig schmunzeln", so Otzelberger. „Jahrzehntelang haben sie ihre Glaubenssätze aufgebaut, sie innerhalb von sieben Tagen loszuwerden funktioniert leider nicht – durchhalten ist angesagt."

Aus eigenem Antrieb

Was meist ebenfalls nicht funktioniert, ist andere Menschen zum optimistischen Denken überreden zu wollen. „Du musst das doch mal positiv sehen", „Eigentlich ist doch alles gut" etc. – vergebene Liebesmüh. „Der Impuls, nicht mehr alles schlecht machen zu wollen oder negativ zu sehen, muss aus uns selbst heraus kommen, um Früchte zu tragen", so die Expertin. „Wir müssen die Verantwortung für uns übernehmen." Übrigens gelingt das oftmals ganz besonders gut in den Momenten, in denen wir vollkommen am Boden zerstört sind. „Wenn sich scheinbar alles gegen uns gedreht hat, erkennen wir, dass uns der bisherige Weg nicht mehr weiterführt und wir eben einen neuen einschlagen sollten."

Nicht nur denken, handeln

Das Wissen um die Kraft positiver Gedanken und die Möglichkeit, sie zu steuern, reicht allerdings noch nicht für ein sorgenfreies Leben. „Wenn ich Schmerzen im Knie habe, darf ich mir nicht nur vorstellen, gesund zu sein, ich muss selbstverständlich auch zum Schwimmen gehen oder einen Arzt aufsuchen", sagt Carolin Otzelberger. Eigeninitiative lautet das Zauberwort. Wer sich einen Partner wünscht, sollte eine Anzeige aufgeben, ins Café gehen, offen sein. „Es geht darum, in Bewegung zu kommen und außerhalb der eigenen Box zu denken. Mal etwas zu machen, das man vielleicht zuvor noch nie gemacht hat." Und dann heißt es, auch kleine Veränderungen im Alltag wahrzunehmen – das kurze Lob vom Chef, den Flirt mit dem Nachbarn. All das verstärkt unsere guten Gedanken und damit unsere Energie. Carolin Otzelberger: „Letztlich geht es darum, alles, was im Leben passiert, als Weckruf und Chance zu sehen, die eigenen Fähigkeiten an die Oberfläche zu bringen und mit ihnen auch schwierige Situationen erfolgreich zu meistern."
Und dann auch irgendwann überzeugt sagen zu können „Mein Glas ist doch noch halb voll…"

Nina Hölmer

Persönliche Ziele erreichen – so funktioniert es

- Setzen Sie sich ein klares Ziel und arbeiten Sie konsequent daran, es zu erreichen.
- Formulieren Sie die Erfüllung Ihres Wunsches als Satz, z. B. „Ich bin schlank und sportlich", „Ich lebe in einer glücklichen Beziehung", „Ich genieße mein Leben" oder „Ich habe meinen Traumjob".
- Fokussieren Sie voll auf das Ziel, lassen Sie alle anderen Gedanken vorbeiziehen.
- Stellen Sie sich Ihren Wunsch als lebendiges Bild oder Film vor.
- Fühlen Sie intensiv die dazugehörigen Gefühle wie Freude, Dankbarkeit, Stolz.
- Heften Sie Post-it-Aufkleber mit dem Wunsch an verschiedene Stellen, um auch im Tagesverlauf immer mal wieder an das Ziel erinnert zu werden.
- Visualisieren Sie Ihr Ziel täglich mindestens 15 Minuten lang konzentriert. Die Übung täglich wiederholen, bis das Ziel erreicht ist.