

**Leseprobe**

# Gesund leben (IST)

**Studienheft**

## Mentale Gesundheit

**Autorin**

**Antje Schwan**

3. Positives Denken – wecken Sie Ihre Potenziale

---

# Kapitel 3

## **3. Positives Denken – wecken Sie Ihre Potenziale**

### **3.1 Von Pessimisten und Optimisten**

#### **3.1.1 Zu alt? Zu dick? Zu irgendwas?**

#### **3.1.2 Kleine Glückskunde**

### **3.2 Die Wiederentdeckung Ihrer Potenziale – in zehn Schritten zum Erfolg**

### **3.3 Zusammenfassung**

## Lernorientierung



Besser denken – besser leben

- ▶ Wie werden Sie vom Pessimisten zum Optimisten?
- ▶ Warum lohnt sich das?
- ▶ Wie entdecken Sie Ihre Potenziale neu?

### Beispiel 1



Rainer wacht auf und ist schon genervt. Der Wecker schellt – seiner Meinung nach – viel zu früh. Jetzt ins Büro hetzen. Es wird ein furchtbarer Tag werden, denn sein Kollege Jochen hat Urlaub. Der hat's gut! Er, Rainer, muss hier in der Affenkälte seine Stunden abreißen, während Jochen jetzt Cocktails schlürfen kann. Rainer schaut in den Spiegel. Na, das muntert auch nicht auf. Falten, die ersten grauen Haare. Er wendet sich ab. Unterwegs regnet es. „Typisch,“ denkt Rainer, „jetzt werde ich auch noch nass.“ Im Büro muss er immer an Jochen denken, dem es gerade so gut geht. Der Postberg stapelt sich auf seinem Schreibtisch, das drückt die Laune noch mehr. Gleich ist das Meeting mit den anderen Abteilungsleitern. Rainer ist nicht so gut vorbereitet. Am Wochenende hat er es immer wieder verschoben, die nötigen Infos zu lesen – und heute Morgen war er sowieso zu spät. Als jetzt auch noch Frau Seiler mit einer Frage anklingelt, blafft er sie erstmal an, dass er keine Zeit habe und total im Stress sei. Der Kaffee, den er sich unterwegs geholt hat, schmeckt heute auch nur wie schwarze Brühe ... Abends um sechs ist Rainer zu Hause. Jetzt auch noch eine Maschine Wäsche anstellen – andere haben eine Haushälterin; aber das ist auch wieder nur teuer. Er schiebt sich eine Fertig-Lasagne in den Ofen und haut sich vor den Fernseher. Das Programm ist mal wieder das Allerletzte. Na, in drei Wochen hat Rainer Urlaub. Dann macht er einen drauf.

### 3. Positives Denken – wecken Sie Ihre Potenziale

---

#### Beispiel 2



Lehrer Bernd wacht auf und streckt sich: „Au, heute Unterricht bis um zehn nach zwei, dann noch Konferenz.“ Na, macht nichts. Die ersten zwei Klassen sind relativ nett und heute wird eine neue Projektarbeit eingeführt. Da machen bestimmt einige gut mit. Er steht auf und schaut in den Spiegel. Tja, da die ersten Fältchen und ein graues Haar sind nicht zu übersehen. In zwei Monaten ist 30-jähriges Klassentreffen, die anderen werden auch nicht besser aussehen. Er muss schon grinsen, wenn er an seine zwei alten Kumpel denkt; denen läuft er noch locker den Rang ab. Aber es wird sicher ein super Ereignis, lachen können sie auch nach so langer Zeit noch zusammen. Bernd brüht sich schnell einen Kaffee auf und schmiert sich noch zwei Brote. Hm, sein Lieblingsbrot mit Himbeermarmelade – der Tag kann gar nicht besser anfangen! Draußen regnet es. Blödes Wetter! Macht nix, heute hat er glücklicherweise keine Hofaufsicht und kann das warme Lehrerzimmer genießen.

Im Auto schaltet Bernd das Radio an und hört auf der Fahrt noch eine knappe halbe Stunde seine Lieblingssendung im Morgenradio. Die zwei Moderatoren sind einfach immer gut drauf. Und jetzt auch eins seiner Lieblingslieder! Super! Bernd singt laut mit ... Nach der Konferenz geht er noch mit Heinz einen Kaffee trinken. Heinz braucht etwas Trost, seine Frau hat ihn verlassen. Es tut beiden Männern gut, miteinander zu reden und nicht alleine zu sein. Als Bernd um halb sieben zu Hause ist, macht er sich schnell eine große Schüssel Müsli. Zum warmen Essen hat er jetzt keine Zeit. Zweimal die Woche spielt er Volleyball. Die Truppe ist nett und sie haben viel Spaß miteinander. Vielleicht taucht Sabine ja auch auf. Die neue Mitspielerin hat echt neuen Schwung in die Mannschaft gebracht. Als Bernd rausgeht, kommt er am Spiegel vorbei. Er lacht sich ins Gesicht. Prima Tag!

#### Übung



Welche Unterschiede stellen Sie zwischen Rainer und Bernd fest?

---

---

---

Was macht Bernd anders?

---

---

---

### 3.1 Von Pessimisten und Optimisten

Positives Denken, das ist ein Schlagwort, das jeder schon einmal gehört hat. Einige sind total davon überzeugt, andere fragen sich – berechtigterweise – eher skeptisch, ob sie ab sofort nur noch grinsend durch die Welt gehen sollen. Um zu erfassen, was mit positivem Denken gemeint ist, muss man schon etwas genauer hinsehen. Ganz so einfach, wie es sich auf den ersten Blick darstellt, ist die Angelegenheit nun doch nicht; wobei Sie an unseren Beispielkandidaten Rainer und Bernd schon erkennen konnten, dass es an uns selber liegt, wie wir die Welt sehen.

Zunächst sei einmal festgehalten, dass eine positive Lebenseinstellung wesentlich gesünder ist als eine negative.

Hätten Sie's gewusst? \_\_\_\_\_



Optimisten leben im Schnitt 10–15 Jahre länger als Pessimisten.

Lachen und positive Gedanken setzen beispielsweise ganz andere Hormone und Botenstoffe in unserem Organismus frei als negative. Ist jemand fröhlich gestimmt und „gut drauf“, begegnen ihm die Menschen und auch die Ereignisse meist positiver. In der asiatischen Philosophie heißt es: Energie formt Materie und Energie folgt Gedanken. Das heißt praktischer ausgedrückt, habe ich positive, fröhliche Gedanken, „erschaffe“ ich auch Positives und Fröhliches in dieser Welt. In der Esoterik würde man vielleicht vom Resonanzprinzip sprechen: Strahle ich Positives aus, ziehe ich auch Positives an und umgekehrt. Der Volksmund drückt diesen Mechanismus einfacher aus: „Wie man in den Wald ruft, so schallt es wieder heraus.“ Diese Erfahrung hat ja wohl schon jeder gemacht. Wenn Sie morgens aus der Tür treten, sich blendend fühlen, ein Liedchen trällern, dann lacht Ihnen gleich die halbe Nachbarschaft entgegen. Oder an einem Tag, an dem Sie selbst mal nicht so gut drauf sind, begegnet Ihnen beispielsweise ein Verkäufer, der dermaßen gute Laune hat, dass Sie sich gar nicht dagegen wehren können und richtig angesteckt werden. Plötzlich sieht alles gar nicht mehr so grau aus und alle Probleme scheinen lösbar zu sein. So einen unbeschwerten, energetischen Zustand können Sie häufig bei Kindern beobachten – oder auch an sich selbst, wenn Sie frisch verliebt sind.

### 3. Positives Denken – wecken Sie Ihre Potenziale

---

#### Übung



Überlegen Sie einmal, wann Sie sich das letzte Mal in so einem Zustand befunden haben. Kommt das öfter vor? Was löst dieses Gefühl aus? Welche Rahmenbedingungen brauchen Sie dazu? Könnten Sie es bewusst herbeiführen?

---

---

---

---

---

---

Wenn doch nun alles viel netter ist, wenn wir positiv gestimmt sind, warum betrachten wir die Welt dann überhaupt aus so unterschiedlichen Blickwinkeln? Warum, glauben Sie, ist nicht jeder automatisch fröhlich? Der bekannte US-Psychologe Martin SELIGMAN sagt, dass niemand als Optimist oder Pessimist geboren wird.

Dazu gibt es verschiedene Theorien und Erfahrungen.

#### Was unsere Lebenseinstellung beeinflusst

Zum einen haben wir die jeweiligen Einstellungen erlernt bzw. sie wurden uns anerzogen. Waren z. B. die Eltern nicht glücklich, sondern unzufrieden, dann hatten die Kinder in ihnen ein eher trübsinniges, wütendes oder sonstwie negatives Beispiel. Auch innerhalb einer Gesellschaft können Sie solche Tendenzen erkennen. So sind Menschen aus südlichen Gefilden vielleicht in ihrer ganzen Art eher leichter als Leute aus dem „sturen“ Norden. Viele äußere Faktoren spielen bei dem Blick auf die Welt eine Rolle: Religion, Politik, Beruf oder Umgebung. Aber auch das Leben selbst ist mitunter hart genug, um uns weit weg von unserer inneren Freiheit und Fröhlichkeit zu tragen. Existenzängste, der Tod von nahestehenden Menschen, Einsamkeit, Armut, Krankheit oder Überforderung lassen keinen oder nur wenig Raum für Fröhlichkeit oder Leichtigkeit. Habe ich traumatische Erlebnisse durchmachen müssen, ist mir vielleicht die Lust auf Leichtigkeit vergangen. Hinzu kommt die Persönlichkeit des Einzelnen. Es gibt Menschen, die sind von ihrer grundsätzlichen Struktur eher verletzlich, empfindsam oder melancholisch. Andere strotzen vor Energie und betrachten das Leben als ein Spiel.

Steckt jemand voller Ängste, warum auch immer, ist jemand dauerhaft melancholisch oder depressiv, hat jemand ein schweres Trauma durchgemacht oder steckt er sonst irgendwie in einer Krise, ist jemand von Tabletten oder Alkohol abhängig, so braucht er professionelle Hilfe. Da beißt

### 3. Positives Denken – wecken Sie Ihre Potenziale

---

keine Maus den Faden ab. Über diese Fälle, treten sie nun chronisch, nur phasenweise oder zeitlich begrenzt auf, soll an dieser Stelle nicht gesprochen werden. Hier geht es vielmehr um die Weltsicht des „Durchschnittsmenschen“ ohne extreme Belastungen.

#### **Kann man überhaupt etwas tun und wenn ja, was kann man tun, damit man das Leben positiver sieht?**

Leichtigkeit und Freude können doch nicht nur einigen wenigen Glückspilzen vorbehalten sein. Nein, natürlich nicht! Jeder von uns hat viele Möglichkeiten seine Stimmungen zu gestalten. Da viele Faktoren unsere Gefühle und Stimmungen beeinflussen, können wir diese Faktoren genauer betrachten und gegebenenfalls verändern. Erlernte Denkmuster kann man umlernen, Verhalten reflektieren und ebenfalls umstellen. Ernährung, Bewegung, Licht, Luft und Sonne haben ebenfalls viel mit unserer Stimmung zu tun. Menschen, die uns umgeben, und auch Lebensumstände sind nur selten so in Stein gemeißelt, dass es nichts zu verändern gäbe. Und schließlich auch wir selbst können uns hinterfragen, unsere Entscheidungsfähigkeit und Zielsetzung: Was möchten wir in unser Leben bringen? Was und wie möchten wir leben? Selbst die Worte, die wir wählen, lösen Emotionen, Gedanken, Erinnerungen, ja, chemische Reaktionen in unserem Körper aus, die uns in eine gute oder schlechte Stimmung versetzen.

Es ist illusorisch, ständig wie auf Wolken schweben zu wollen und sich in einem permanenten Glückszustand zu bewegen. Dennoch kann man Glückseligkeit bis zu einem gewissen Grad trainieren. In den folgenden Kapiteln finden Sie einige Tipps und Hinweise, was Sie aktiv tun können, damit Sie sich fröhlicher und leichter fühlen und das Leben – hoffentlich – optimistischer sehen können.

Warum überhaupt die ganze Aufregung? Darf man nicht auch mal schlecht drauf sein? Ja, natürlich. Das Leben ist nicht immer schön und hat beide Seiten der Medaille. Allerdings setzt eine positive Grundhaltung ganz andere Energien in uns frei. Sind wir optimistisch, dann sind wir auch stressresistenter, weniger krankheitsanfällig und risikobereiter. Unsicherheit und Traurigkeit halten uns eher ab, Neues auszuprobieren oder in Kontakt zu kommen. Hemmungen und Ängste können uns blockieren. Wir können uns schlechter konzentrieren, vergessen leichter und geben leichter auf. Negative Gefühle können unser vielleicht schon angeknackstes Selbstwertgefühl noch mehr dämpfen. Misserfolge und Frustration sind dann vorprogrammiert.

Positiv gestimmte Menschen sind, so haben Studien ergeben, anderen sympathischer, haben leichter Kontakte, bekommen leichter einen Job und wirken „schöner oder hübscher“. Es lohnt sich also schon, nach mehr Glück und Optimismus zu streben.

### 3. Positives Denken – wecken Sie Ihre Potenziale

---

#### 3.1.1 Zu alt? Zu dick? Zu irgendwas?

Wie sehr die eigenen Gedanken den einzelnen Menschen daran hindern, mehr Freude im Leben zu haben, erlebe ich Tag für Tag in der psychologischen Praxis oder in Seminaren.

„Dafür bin ich doch jetzt zu alt“, antwortete mir beispielsweise eine 25-jährige Frau auf die Frage, warum Sie nicht einfach ihrer Tanzleidenschaft nachgebe und endlich einen Salsa-Tanzkurs belege. „Unglaublich!“, werden Sie als Leserin oder Leser jetzt vielleicht denken, „Wie kann man denn mit 25 Jahren schon so etwas behaupten. Was soll ich denn da sagen?“

#### Übung

Kennen Sie nicht auch ein Stück weit diese Haltung? Was sind meine eigenen – vielleicht völlig unzutreffenden – Überzeugungen? „Wofür halte ich mich schon für zu alt oder zu unfähig?“ Etwa dafür, bunte Kleider oder Ringelstrümpfe zu tragen, endlich ins Fitnesscenter zu gehen oder besagten Salsa-Kurs, den Sie seit 10 Jahren vor sich herschieben, zu belegen? Überlegen Sie!

---

---

---

---

---

---

---

---

Das sollten Sie nicht länger zulassen. Auch wenn Sie in dieser Beziehung längst von Ihrem bisherigen Leben geprägt wurden. Ausreden nach dem Motto: „Dafür bin ich zu alt“, beginnen bereits im Alter von sechs Jahren, wenn Schulkinder ein altes Kindergartenlied vorsingen sollen und sich dann schrecklich vor den Erwachsenen genieren.

Natürlich ist dieser Satz eine Ausrede. Wenn wir so etwas sagen, stecken dahinter Hemmungen und die Angst, uns entweder zu blamieren (Frage: Vor wem eigentlich???) oder zu versagen.

Denken Sie bitte über diesen Satz – „Dafür bin ich zu alt“ – noch einmal nach: Ist er wirklich richtig? Ist der sechsjährige Junge zu alt, um ein lustiges Lied aus der Kindergartenzeit zu singen? Ist man mit 57 Jahren zu alt, um die Liebe seines Lebens zu finden? Oder ist man mit 72 Jahren zu alt, um im Fitnessstudio etwas für seine Gesundheit zu tun? Was glauben Sie?

### 3. Positives Denken – wecken Sie Ihre Potenziale

---

Das Problem ist, dass man sich durch solche Hemmungen vieles im Leben verbaut, was man einfach wagen könnte und was das Leben bunter machen könnte. Neues auszuprobieren, sich langegehegte Wünsche zu erfüllen, etwas zu tun, von dem man glaubte, es ginge nicht (mehr), das sind echte Highlights im Alltagsleben. Das sind Momente, aus denen wir Freude und Kraft schöpfen können.

#### Wichtig

Sie haben ein Recht auf Selbstbestimmung. Nehmen Sie dieses Recht in Anspruch und legen Sie selbst fest, wann der richtige Moment in Ihrem Leben ist, um endlich das zu tun, was Sie möchten bzw. schon immer tun wollten. Egal, wie alt Sie sind.



Wollen Sie Neues tun, heißt das aber auch, dass Sie sich aus Ihrer „Komfortzone“ begeben müssen, die da heißt: „Ich mache nur Gewohntes, da muss ich mich nicht auf die Unsicherheit des Neuen einlassen und nichts Böses kann mich überraschen.“ Das erfordert Mut! Mut und die Motivation, jünger und beweglicher zu bleiben, helfen dabei den Antrieb für neue „Abenteuer“ zu entwickeln. Jenseits der sicheren, aber fesselnden „Komfortzone“ beginnt ein spannendes, bewegtes und gesünderes Leben.

#### Wie können Sie das nun erreichen?

Zunächst schauen Sie erstmal, ob bei Ihnen überhaupt ein Bedürfnis nach Veränderung besteht. Wenn ja, dann können Sie mit kleinen Maßnahmen anfangen, bevor Sie sich an Größeres wagen. Sind rote Schuhe oder eine knallgrüner Mantel schon eine Herausforderung, dann wäre das z. B. ein guter Einstieg. Vielleicht ist es auch der Tanzkurs, ein Computerkurs oder Gesangsunterricht, wenn Sie Lust darauf haben.

Natürlich gibt es dabei ein Risiko – denn Sie könnten ja möglicherweise nicht schaffen, was Sie sich vornehmen. Der in Ihnen aufkeimende Widerstand, immer dann, wenn Sie sich verändern sollen oder wollen, ist ein Ausdruck von verborgener Angst. Wenn Sie diesem Gefühl, das Risiko zu meiden, nachgeben, hören Sie auf sich zu bewegen. Sie können dann unbeweglich, steif und undurchlässig werden – auch im übertragenen Sinne. Sie geraten schließlich in eine immer enger werdende Zwangsjacke, die Ihnen nach und nach die Luft (Freiheit) und die Lebensfreude abschnürt.



© 10/2009 – IST-Studieninstitut