



# DIE KRUX MIT DEM NEGATIVEN DENKEN

Wir alle kennen wohl das Gefühl, wenn wir einfach schlecht drauf sind und uns betrübt fühlen, obwohl es augenscheinlich keinen Grund dafür gibt. Oder wenn uns andere sagen, dass wir immer so negativ seien, uns das aber gar nicht so bewusst ist.

Und da gibt es noch unsere innere Stimme, die ständig von uns fordert «Sei perfekt!», «Sei beliebt!» oder «Sei stark!» Was sich dahinter verbirgt, ist das (ständige) Gefühl, nicht gut genug zu sein.

## **Warum negative Denkmuster in unserem Gehirn fest verankert sind**

Wenn dich oft negative Gedanken quälen und du das Gefühl hast, dass du aus diesen Mustern nicht ausbrechen kannst, dann muss ich dir leider sagen, dass dein Gehirn so «programmiert» ist und du deshalb schon im Nachteil bist.

Aber diese Programmierung ist eigentlich als ein Schutz gedacht, schärft sie doch unseren Blick für Gefahren.

Es ist also ganz normal, von Zeit zu Zeit negative Gedanken zu haben. Problematisch wird es, wenn die negativen Gedanken überhandnehmen und sich daraus ein Teufelskreis entwickelt, der nach und nach alle Lebensbereiche «vergiftet».

## **Warum das so gefährlich ist**

Unser Gehirn ist ebenfalls so programmiert, dass alles, was wir (über uns) denken, die Wahrheit für uns ist. Die negativen Gedanken, die wir denken und die negativen Wörter, die wir (uns) sagen, gestalten unsere Erfahrungen und verursachen negative, also unangenehme Gefühle wie Angst, Stress, Furcht, Minderwertigkeitsgefühle oder Scham.

Gehen uns diese negativen Gedanken regelmässig durch den Kopf, dann entwickelt sich daraus eine (unbewusste) Gewohnheit und somit starres Denkmuster. Die immer gleichen Gedanken laufen wie eine Endlosschleife ununterbrochen in unserem Hinterkopf ab und «vernebeln» unsere Stimmung.

Wenn uns dieses negative Denken bewusst wird, dann haben wir oft den Eindruck, dass wir diesen Gedanken hilflos ausgeliefert sind und nichts gegen sie tun können. Wir beginnen, uns mit unseren negativen Gedanken zu identifizieren und fühlen uns hilflos.

Wenn wir nicht daran glauben, dass wir in der Lage sind, etwas zu tun, dann wird es auch nicht geschehen. Wir geben auf.

Aber wir können etwas tun! Überlege nur, wie oft du dich widersetzt hast, einen positiven Gedanken über dich zu denken! Dann kannst du dich also auch weigern, einen negativen Gedanken über dich zu denken. Wir sind also ganz und gar nicht hilflos ausgeliefert. Denn alles, womit wir es zu tun haben, sind Gedanken, und Gedanken lassen sich ändern.

Gedanken sind keine unumstößlichen Fakten, sondern «geistige Ereignisse», die im Kopf auftauchen und von unserer Stimmung, Einstellung und unseren Überzeugungen abhängen – und diese gleichzeitig beeinflussen. Wenn wir innehalten und unsere Gedanken mit Abstand beobachten, dann haben sie nicht mehr die gleiche Macht über uns.

Das Problem ist also nicht, dass wir negative Gedanken haben, sondern dass wir glauben, dass diese Gedanken wahr sind und wir sie nicht beeinflussen können. Wenn wir uns nicht mehr in unsere Gedanken verstricken, dann verlieren sie die Kontrolle und Macht über uns.

### **Warum es nichts bringt, gegen negative Gedanken anzukämpfen**

Die gängigen Methoden, um negatives Denken einfach «loszuwerden» sind Ablenkungen, Zerstreuungen oder das «Ertränken der Sorgen». Für einen Moment scheinen diese Strategien vielleicht zu wirken, aber schnell wird klar, dass sie die Dinge langfristig nur noch schlimmer machen, denn sie lösen nicht die Ursache.

Studien zeigen, dass der Versuch, negative Gedanken zu «übertönen» oder auszublenden, diese nur verstärkt.

Wir müssen also «umdenken» - und das im wahrsten Sinne des Wortes. Und das kann nur geschehen, wenn wir uns unsere unbewussten Denkmuster bewusst machen und auflösen.

### **Warum positives Denken kein Allheilmittel ist**

Eine weitere Methode, um negative Gedanken loszuwerden, ist das «positive Denken». Der Mechanismus dahinter ist ein scheinbar einfacher: Ich tausche meine negativen Gedanken 1:1 gegen positive Gedanken aus. So dem wird aus dem Gedanken «*Das schaffe ich nie*» «*Das schaffe ich mit Leichtigkeit.*»





Unter der Prämisse, dass unser Gehirn jeden Gedanken als Wahrheit anerkennt, wird dieser Gedanke dann «wahr», wenn ich ihn oft genug wiederhole und damit den negativen Gedanken – auf der bewussten und der unbewussten Ebene - ersetze. Aber funktioniert das wirklich so einfach?

Zu versuchen, positivER zu denken ist definitiv nicht falsch – und wir werden uns das auch noch ganz praktisch ausprobieren.

Aber wenn sich diese Positivität für uns unecht und aufgesetzt anfühlt, dann ist diese vorgetäuschte Positivität nur eine Maske ist, die versteckt, wie wir uns dahinter tatsächlich fühlen. Und so fallen wir schnell und leicht in unsere alten Denk-Gewohnheiten zurück, denn dieser Zustand kostet uns zu viel Energie, um ihn lange aufrecht erhalten zu können.

Aber wie kann es uns nun gelingen, aus diesem negativen Gedanken-Karussell auszu-steigen? Mit Achtsamkeit, Selbstreflexion und indem wir ...

### **...den inneren Beobachter mit ins Boot holen**

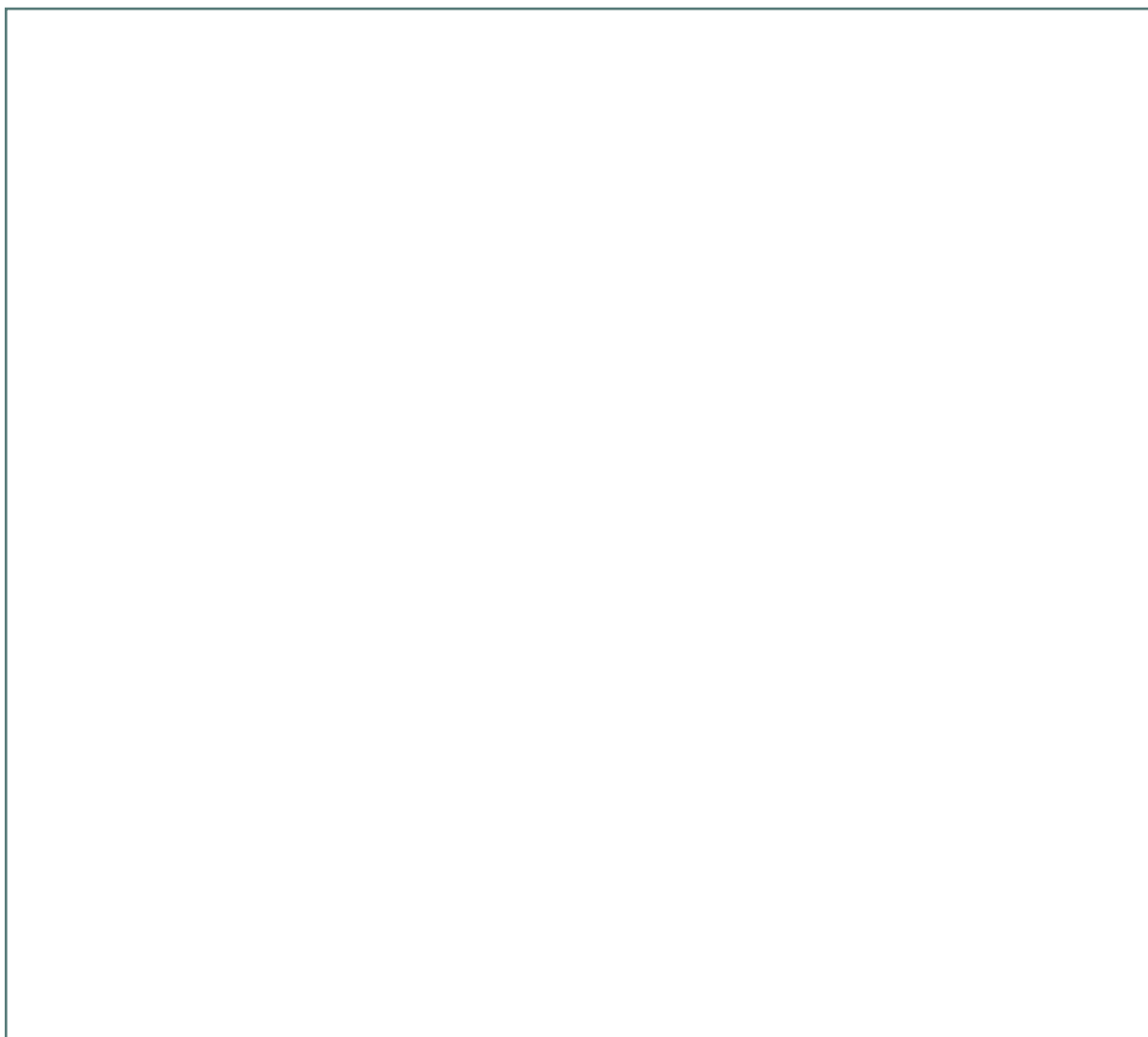
Der innere Beobachter ermöglicht es uns, bewusst zurückzutreten und die Geschehnisse im Kopf wie ein Aussenstehender zu beobachten, ohne uns vom Strudel der Gedanken und Gefühlen mitreißen zu lassen. Innere und äussere Reize können so genauer wahrgenommen werden.

Schulen wir also unseren inneren Beobachter, dann gelingt es uns, unsere – zum grossen Teil unbewussten – Gedanken zu erkennen und einen Abstand zu aufzubauen, um sie so umbewerten zu können. Und genau das werden wir über die nächsten Wochen gemeinsam tun.

Aber bevor wir uns anschauen, wie wir das ganz praktisch in die Tat umsetzen können, ist es wichtig, deinen persönlichen Startpunkt zu definieren.

Also drucke dir den Fragebogen «Jetzt» aus und beantworte und reflektiere die dort aufgeführten Fragen.

## Meine Notizen



## Mein Aha-Moment

