

POSITIV DENKEN – WIE SOLL DENN DAS GEHEN?¹

Um positiv zu denken und seinen Fokus gezielt zu leiten ist es unerlässlich, sich erst einmal selbst gründlich zu analysieren.

Denn negative Gedankenmuster haben die doofe Angewohnheit, sich mit der Zeit einzubürgern.

Zuerst sollte also der Finger darauf gelegt werden, wo wir nicht so positiv an die Dinge herangehen, wie wir das könnten.

Die gute Nachricht: jeder Mensch ist in der Lage, seine Gedanken zu beeinflussen und mit etwas Übung auch ganz gezielt zu lenken.

Alte Gedankenmuster lassen sich aufbrechen und neue installieren. So können wir uns ganz proaktiv entscheiden, unsere Gedanken immer und immer wieder auf unsere Visionen und Ziele zu konzentrieren, anstatt auf Probleme und möglichen Hindernisse.

In diesem Artikel erfährst du 12 Möglichkeiten, wie positiv denkende Menschen jeden Tag denken und handeln und so gute Emotionen, nette Menschen und Wohlstand in ihr Leben ziehen.

1. POSITIV DENKENDE MENSCHEN KONZENTRIEREN SICH AUF IHRE SCHOKOLADENSEITE

Jeder Mensch hat liebenswerte Eigenschaften, jeder hat etwas an sich, das ganz besonders ist und auch jeder hat ganz bestimmte Talente, die extrem wertvoll sind.

Doch viele von uns erkennen das nicht genügend an.

Wir setzen alles Gute an uns als absolut Standard voraus und nehmen es als gegeben hin und fokussieren und das, was noch nicht ganz so optimal läuft.

Auch wenn du sie als “nicht der Rede wert” und gottgegeben ansiehst – diese Dinge sind absolut fantastisch und verdienen einen Riesenapplaus.

“Aber das ist ja total egoistisch und selbstverliebt!”

Um dir die Antwort einmal vorwegzunehmen: Nein, ist es nicht!

Du rennst ja nicht durch die Straßen und erzählst jeden dahergelaufenen Typen, das du der tollste Hecht im Teich bist.

Aber du lenkst für dich selbst – ganz bewusst – deinen Fokus auf die guten Dinge an dir.

¹ Quelle: Tim Hamer, <http://dubistgenug.de/positives-denken/>

2. POSITIV DENKENDE MENSCHEN BEACHTEN AUCH, WAS SIE SCHON GESCHAFFT HABEN, ANSTATT DAS, WAS NOCH AUF IHRER TO-DO LISTE STEHT

Sobald wir uns nur auf die Zukunft fokussieren und schauen, was wir erst alles noch erreichen wollen oder müssen, um uns gut zu fühlen, kann das ganz schnell zu Schuldgefühlen oder Selbstablehnung führen – schließlich sind wir ja noch nicht ansatzweise dort angekommen, wo wir sein wollen.

Also, bei allem Drang Ziele erreichen zu müssen, nimm dir immer wieder bewusst Zeit dafür, dich für das zu loben, was du schon geschafft hast. So steigerst du dein Selbstwertgefühl und deine tägliche Zufriedenheit mit dir selbst.

3. POSITIV DENKENDE MENSCHEN VISUALISIEREN SICH IN MOMENTEN DES ERFOLGES

“Wird schon irgendwie klappen!”, hört man positiv denkende Menschen oftmals sagen. Dahinter steckt nicht nur heiße Luft.

Denn positiv denkende Menschen haben auch in schwierigen Situationen ein klares Bild ihres ganz persönlichen Erfolges im Kopf, und das erhöht nachweislich die Wahrscheinlichkeit, auch mit einem positiven Ergebnis aus der Angelegenheit herauszugehen.

Übe zu visualisieren. Stelle dich dir selbst ganz bewusst im Moment des Erfolges vor und noch viel wichtiger: Stell dich dir selbst mit allen Sinnen vor.

- Wie fühlt es sich an?
- Was hörst du?
- Was spürst du?
- Was schmeckst du?
- Was siehst du?
- Sei voll in der Situation dabei.

4. POSITIV DENKENDE MENSCHEN ERWARTEN BEI JEDEM MENSCHEN ERST EINMAL, DASS SIE SICH GUT MIT IHM VERSTEHEN

Stell dir eine Situation vor, in der du dich in einer Person getäuscht hast.

Stell dir einmal vor, in dieser Situation hat diese Person vielleicht deine abweisende und zögerliche Art gespürt.

Stell dir weiter vor, du hattest es mit einem positiv denkenden Menschen zu tun, der seinerseits in der Lage war, seine Vorurteile über dich über Bord zu werfen und dich erst einmal so zu nehmen, wie du bist.

Vielleicht ist er zuerst über seinen Schatten gesprungen und ist mit offenen Armen auf dich zugegangen. Vielleicht ist genau das der Grund, wieso ihr jetzt gut befreundet seid.

Also lerne immer mehr über deinen Schatten zu springen und zuerst das Gute in deinem Gegenüber zu sehen. Dich dafür zu entscheiden, dem ganzen eine Chance zu geben und ganz fest davon ausgehen, dass daraus sicherlich eine super Freundschaft entstehen wird.

5. POSITIV DENKENDE MENSCHEN GEHEN DAVON AUS, ANGENOMMEN ZU WERDEN, WIE SIE SIND

Positiv denkende Menschen gehen erst einmal davon aus, dass ihr Gegenüber sie mögen oder zumindest akzeptieren wird.

Wir können uns darin schulen, Einfluss auf unsere Gedanken und mentalen Bilder zu nehmen.

Fahren wir zu einer Feier oder einem Geburtstag und auf der gesamten Fahrt laufen bei uns Horrorfilme im Kopf ab, wie wir nur beschämt und verklemmt am Rand rumstehen und quasi von der Gruppe ausgeschlossen sind, dann ist die Wahrscheinlichkeit auch viel größer, dass es eintritt.

Denn unser Unterbewusstes wird sich dann schon auf mögliche Verletzungen einstellen und automatisch eine abwehrende und verteidigende Haltung einnehmen, anstatt einer offenen und kontaktfreudigen.

6. POSITIV DENKENDE MENSCHEN NEHMEN ALLE MENSCHEN WIE SIE SIND

Ich bin beispielsweise ein wahrer Meister darin, andere Menschen durch meine eigene Brille wahrzunehmen. Da fallen dann manchmal vorschnell Urteile und moralische Bewertungen, die ich hinterher manchmal auch wieder bereue.

Dabei sind wir Menschen doch im Kern alle gleich. Wir wollen alle glücklich sein.

Nun haben wir alle unterschiedliche Erfahrungen im Leben gemacht und reagieren aus diesem Grund auch extrem unterschiedlich auf bestimmte Reize. Das mag für uns manchmal skuril, es ist aber einfach nur die Strategie dieser anderen Person, um sich gut zu fühlen.

Es kommt maßgeblich darauf an, mit welcher Einstellung wir unserem Gegenüber begegnen!

7. POSITIV DENKENDE MENSCHEN VERSUCHEN, TIEFGRÜNDIGERE UNTERHALTUNGEN ENTSTEHEN ZU LASSEN

Eines vorneweg: Keiner soll seine tiefsten Geheimnisse und Indiskretionen mit jedem teilen.

Aber positives Denken bedeutet in jedem Falle, dass wir in jedem Menschen etwas Interessantes sehen. Etwas, das es lohnt an die Oberfläche zu holen und zum Gesprächsthema zu machen.

Genauso, wie es in dir jede Menge sehr interessante Erfahrungen und Meinungen gibt, die das Leben von anderen Menschen in jedem Falle bereichern werden.

8. POSITIV DENKENDE MENSCHEN VERSUCHEN NICHT ZU BEEINDRUCKEN UND KONKURIEREN NICHT

Positives Denken äußert sich oft darin, dass wir unseren Wert als Person von grundauf als positiv und hoch einstufen.

Wir sind davon überzeugt, dass wir genauso viel wert sind, wie unser gegenüber. Wir stehen nicht über ihm, aber auch nicht unter ihm.

Gespräche sind für uns kein Wettkampf bei dem es darum geht, andere Menschen zu beeindrucken.

9. POSITIV DENKENDE MENSCHEN GEBEN WERT, OHNE GEGENLEISTUNG ZU VERLANGEN

Genauso geben positiv denkende Menschen mehr als gerne Wert in die Welt hinaus. Sie geben, weil Geben sich für sie einfach gut anfühlt und nicht mit dem festen Gedanken im Hinterkopf, da irgend etwas für zurückzubekommen.

Paradoxerweise kommt so am Ende des Tages doch mehr zurück, als wir es uns jemals zu träumen gewagt hätten (Gesetz der Reziprozität).

9. POSITIV DENKENDE MENSCHEN STEHEN FÜR SICH SELBST UND FÜR ANDERE EIN

Positiv Denkende Menschen unterstützen sich selbst.

Sie stehen für sich ein. Sie gönnen sich Erfolg, sie gönnen sich Glück.

In den Zeiten von Niederlagen bauen sie sich selbst auf und behandeln sich gut.

10. POSITIV DENKENDE MENSCHEN FREUEN SICH AUCH ÜBER KLEINE ERFOLGE

Positive Menschen erlauben sich jeden Tag superviele Glücksmomente zu erfahren und machen da auch keine Unterscheidung in der Art und Weise des Erfolgs oder der schönen Situation.

Mal ehrlich, wenn wir uns nur freuen können, wenn wir einen 6er im Lotto haben und sich uns die ganze Welt zu Füßen schmeißt, dann verpassen wir eine ganze Menge guter Emotionen die unser Körper und unser Geist zu spüren in der Lage ist.

11. POSITIV DENKENDE MENSCHEN AKZEPTIEREN ALLES, WAS SIE NICHT ÄNDERN KÖNNEN

Heute regnet es. So ein Mist. Wieso muss das gerade heute sein, ich muss doch noch raus und so viel erledigen? Ich habe immer so ein Pech.

Sich davon nerven zu lassen ergibt für einen positiv denkenden Menschen keinen Sinn, denn er kann es nicht verändern. Also akzeptiert er es.

Er richtet einen großen Teil seiner Aufmerksamkeit auf die Dinge, die in seinem Einflussbereich liegen – schaut sich an was er tun kann, und tut es dann.

Jemandem Positives würde es nicht in den Sinn kommen, ein Unterfangen aufgrund seiner Rahmenbedingungen als aussichtslos zu erklären.

FAZIT

Positives Denken ist extrem wichtig für ein hohes Selbstwertgefühl. Aber mit dem Denken alleine ist es noch nicht getan. Es geht auch um das Fühlen. Nur wenn wir es schaffen, mit unseren positiven Gedanken auch positive Gefühle zu verbinden, dann schlägt die Wirkung vollkommen ein.

Es hilft nichts sich im Kopf hundert Mal vorzustellen, wie schön das Leben doch in der Zukunft sein wird, wenn sich dabei aber auf der Gefühlsebene ein unangenehmes Gefühl breit macht. Beispielsweise die Unsicherheit, ob wir es überhaupt schaffen können.

Sobald sich also beim positiven Denken ein unangenehmes Gefühl einstellt, heißt es, weiterzuforschen und seine Glaubenssätze zu hinterfragen. Woher kommt das Gefühl? Verbinde ich mit dem Erreichen meines Zieles unterbewusst vielleicht doch noch einen entscheidenden Grund, der mich davon abhält es zu erreichen?

Glaubenssätze sind aber noch einmal ein ganz anderer Artikel...