

Erinnerung rufen sollten oder aktuell mit solchen Vorkommnissen konfrontiert wurden. Ergebnis: Wer neutrale Ereignisse so beschreibt, als fänden sie gerade statt, ist eher positiv gestimmt. Wer aber negative Ereignisse auch so beschreibt, hat eher eine pessimistische Haltung. Vereinfacht bedeutet das: Von den Wörtern, anhand derer man seine Lebensumstände schildert, hängt es ab, wie man diese Umstände sieht und erlebt und auf sie eingeht. Das wiederum entscheidet darüber, wie du dich mit deinem Leben auseinandersetzt und wie du auf große und kleine Probleme reagierst.

Wie stark unsere Gefühle von der Wahl unserer Worte geprägt sind, ist seit Jahrhunderten, wenn nicht Jahrtausenden bekannt. Philosophen wie Wittgenstein, Heidegger und Gadamer wussten um die Wichtigkeit und Bedeutung der Sprache in unserem Leben. Wittgenstein sagte, dass die

Übereinstimmung zwischen Denken und Wirklichkeit in der Grammatik der Sprache zu finden ist.

Da ist es gut zu wissen, dass durch wissenschaftliche Studien immer wieder belegt wird, wie stark optimistische Selbstgespräche die Stimmung heben, Selbstvertrauen aufbauen, die Produktivität erhöhen und auch sonst noch einiges bewirken. Wirklich einiges. Aus den Forschungsergebnissen von Professor Hart kann man sogar schließen, dass positive Selbstgespräche von zentraler Bedeutung für ein glückliches und erfolgreiches Leben sind.

Leider gilt auch der Umkehrschluss: Pessimistische Selbstgespräche verderben uns nicht nur die Laune, sondern können auch ein Gefühl von Machtlosigkeit erzeugen. Da können kleine Probleme plötzlich riesengroß erscheinen, oder es entstehen Probleme, wo eben noch keine waren. Deshalb hier jetzt die Eilmeldung des Tages: Deine Selbstgespräche

verarschen dich schlimmer, als du ahnst.

Mit alldem vor Augen sollte eines jedoch klar sein: Auch wenn es in diesem Buch darum geht, die richtige Sprache für ein besseres Leben zu finden, lege ich dir nicht nahe, nun plötzlich zum positiven Denken überzugehen oder dir persönliche Affirmationen zurechtzulegen. Das wurde bereits mit wechselndem Erfolg und bis zum Erbrechen exerziert und ist ganz bestimmt nicht das, was wir hier vorhaben.

Ich werde nicht von dir verlangen, dass du dir sagst, du seist ein Tiger, um das innere Tier in dir zu entfesseln. Erstens bist du kein Tiger und zweitens: Ja, genau, du bist kein Tiger. So etwas mag bestimmten Leuten etwas bringen, aber für dergleichen bin ich zu sehr Schotte. Für mich fühlen sich solche Aufforderungen so an, als würde man mich zwingen, einen Eimer Ahornsirup zu trinken. Nein, danke.

Allen positiv Denkenden da draußen sei

deshalb gesagt, dass es hier in eine andere Richtung geht. Dieses Buch ist so angelegt, dass es dir wirklich auf die Beine hilft, und zwar so, wie es sich für dich echt und richtig anfühlt und dir viel mehr von dem erschließt, was in dir steckt.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN ERFOLG UND MISSERFOLG

»Wenn Gefühle weitgehend vom Denken bestimmt sind, lassen sie sich in erheblichem Maße dadurch steuern, dass man die

eigenen Gedanken kontrolliert, also die inneren Sätze, die Selbstgespräche, ändert, durch die das Gefühl erzeugt wurde.«

Das Zitat stammt von Albert Ellis, einem der Vorreiter der modernen Psychologie. Ihm fiel auf, dass unsere Gedanken und Äußerungen über das, was wir erleben, unsere Gefühle gegenüber dem Erlebten prägen. Anders gesagt: Unsere Gedanken und Gefühle sind Bettgenossen.

Weiterhin fiel ihm auf, dass unser Denken oft völlig irrational ist.

Überleg mal, wie oft du dir schon gesagt hast: »Ich bin so dämlich« oder »Ich vermassele alles« oder »Mein Leben ist gelaufen«. Und wie oft hast du irgendein Vorkommnis als »das