

Jetzt kann man natürlich nicht ratzfatz umschwenken und sagen: »Hmm, ja, stimmt. Dann setze ich mich eben wieder voll ein.« So leicht geht das nicht. Vor allem, wenn man vielleicht schon jahrelang mit angezogener Handbremse unterwegs war.

Eigentlich bin ich ganz anders – aber ich komme so selten dazu!

Was, wenn wir »eigentlich« unser Bestes geben wollen, uns aber von den äußeren Umständen demotiviert fühlen? Dieses Wörtchen »eigentlich« bringt es an den Tag: Viele wollen »eigentlich« selbstmotiviert gute Arbeit leisten. Sie sind selbst am meisten enttäuscht, dass das selten oder gar nicht mehr klappt. Und sie wissen nicht, woran das liegt und was sie ändern könnten. Geht es Ihnen ebenso? Sie können etwas dagegen tun. Erstens: Lesen Sie ganz aufmerksam das nächste Kapitel »Engagiert Denken – der bessere Weg«. Zweitens: Tappen Sie auf keinen Fall in die Denkfalle Nr. 3.

Denkfehler Nr. 3: Ich muss positiv denken!

Kommen wir zur dritten großen und weit verbreiteten Vorstellung, die uns ausbremst: das Positive Denken. Kennengelernt hat es in der einen oder anderen Form sicher schon jede(r).

Als Urheber des Positiven Denkens wird in der wissenschaftlichen Literatur Emile Coué genannt, ein französischer Apotheker. Coué war davon überzeugt, dass sich jeder Mensch selbst positiv beeinflussen kann. Er gilt als Begründer der

Selbstbeeinflussung. Seinen Patienten gab er positive Aussagen mit auf den Weg, die sie sich mindestens 20 Mal am Tag vorsagen oder verinnerlichen sollten.

»Du kannst alles erreichen – wenn du nur daran glaubst!« Ein typischer Spruch aus so genannten Motivationstrainings. Das erinnert ein bisschen an den Zirkusdompteur, der einen Reif etwa einen Meter in die Luft hält. Darunter kriecht eine Schnecke, der er zuruft: »Du schaffst es! Streng dich an! Du schaffst es!«

Später war es vor allem Joseph Murphy, der verbreitete, man könne das eigene Denken mit positiven Vorstellungen in eine optimistische Richtung lenken. Zu diesen Überzeugungen und Denkweisen gibt es noch unzählige Bücher, Seminare und selbsternannte Gurus, die einem das »Think positiv!« nahe bringen wollen.

Wünschen, loslassen, Hände in den Schoß legen

Vereinfacht ausgedrückt funktioniert das Positive Denken folgendermaßen: Sie stellen sich vor, was Sie wollen. Das malen Sie sich in den schönsten Farben und Formen aus; am besten spüren und hören und fühlen Sie alles, was es idealerweise so zu spüren, zu hören und zu fühlen gibt. Und dann, ganz wichtig: Lassen Sie den Wunsch los! Ja, genau – wenn Sie eine passgenaue Zielvorstellung haben, müssen Sie diesen Wunsch loslassen und ins Universum schicken. Oder wohin auch immer. Und dann können Sie gerne entspannt abwarten, bis der Wunsch erfüllt wird.

Laut diverser Anleitungen funktioniert so etwas nicht nur bei großen Zielen, wie der Suche nach dem idealen Lebenspartner, sondern auch bei den kleinen Problemen des Alltags. Beispiel: Parkplatzsuche in der vollen Innenstadt. Intensiv wünschen, Wunsch loslassen – und sich über den freien Parkplatz freuen.

Dass Positives Denken allein nicht weiter bringt, wird an einem alten arabischen Sprichwort deutlich: »Vertraue auf Gott, aber binde dein Kamel an.«

Rosen gedeihen besser, wenn man sie pflegt

Positives Denken ist passives Denken. Das ist zwar bequem, hat aber entscheidende Nachteile. Es kann sogar schädlich sein. Denn es verführt dazu, die Hände in den Schoß zu legen und abzuwarten, was passiert. Natürlich kann man eine Rose pflanzen und sich positive Vorstellungen davon machen, wie sie wächst und gedeiht. Aller Wahrscheinlichkeit nach ist es jedoch für die Rose hilfreicher, wenn sie gegossen, gedüngt, gehegt und gepflegt wird. Und nicht nur bei Rosen ist das so: Positives Denken allein genügt einfach nicht.

BEISPIEL

Ein tiefgläubiger Mann kommt beim Wandern vom Weg ab und tappt ins Moor. Er sinkt ein und kommt nicht mehr heraus. Ein anderer Mann kommt vorbei und fragt, ob er helfen könne. »Nein, nein – der liebe Gott wird mir schon helfen!« Eine Stunde später schaut der Mann sicherheitshalber nochmals vorbei und fragt wieder, ob er helfen könne. Der Wanderer lehnt erneut mit der gleichen Begründung ab. Jetzt ruft der andere die Feuerwehr. Die kommt, will helfen, aber der Mann, gerade noch mit dem Kopf über der Moorfläche, lehnt jede Hilfe ab: »Lasst nur – der liebe Gott wird mir schon helfen!«

Der Wanderer stirbt, kommt zu Petrus an die Himmelstür und fragt: »Sag mal, jetzt war ich mein ganzes Leben lang so gläubig – warum habt ihr mir nicht geholfen, als ich euch so nötig gebraucht habe?« Petrus runzelt die Stirn, schaut in seinem goldenen Buch nach und antwortet: »Wieso? Hier steht, dass wir dir zweimal einen hilfreichen Mann und einmal sogar die Feuerwehr geschickt haben!«

Engagiert denken – der bessere Weg

Wo das Positive Denken aufhört, beginnt das engagierte Denken. Mit dem rein Positiven Denken überlassen Sie die Veränderung der Umstände anderen: dem Chef, hilfreichen Menschen, dem Universum oder dem lieben Gott – doch der hat noch nie ein Kamel angebunden oder eine Rose gedüngt. Indem Sie engagiert denken, nehmen Sie Veränderungen selbst in die Hand. Und dabei können Sie auf eine Kraft setzen, die eine immense Wirkung entfaltet.

Die Kraft des Placebos

Sicher kennen Sie den Placebo-Effekt. Placebos sind Scheinmedikamente, also Arzneimittel ohne Wirkstoff. Sie werden Patienten so verabreicht, dass diese meinen, es handele sich um echte Medikamente. Das Verblüffende daran: Placebos haben einen hohen Wirkungsgrad.

Wer Kopfschmerzen hat und eine Tablette nimmt, wird aller Wahrscheinlichkeit ein Nachlassen der Kopfschmerzen feststellen, auch wenn es sich bei dem Medikament nur um ein Placebo gehandelt hat.

Woran liegt das? Natürlich denkt man zuerst: »Weil ich daran glaube.« Ja, stimmt. Reicht aber nicht! Beim Placebo-Effekt kommt etwas ganz Entscheidendes dazu. Nimmt man beispielsweise Kopfschmerzpatienten, die Placebos bekommen haben, Blut ab, finden sich darin Stoffe, die ihr Körper ausgeschüttet hat, um die Schmerzen zu bekämpfen.

Sie bekommen genau so viel Kraft, wie Sie brauchen

Im Klartext: Unser Körper stellt sich energetisch auf zukünftige Situationen ein – beziehungsweise auf Lagen, von denen er überzeugt ist, dass sie auf ihn zukommen werden. Sind Sie überzeugt, dass spannende Zeiten auf Sie zukommen, die Ihre gesamte Kraft erfordern – dann schenkt Ihnen Ihr Körper diese Kraft. Ihr Körper schüttet dann die entsprechenden Stoffe aus, und Sie kriegen die benötigte Energie. Hier wirkt der Placebo-Effekt im positiven Sinne. Negativ wirkt er, wenn Sie etwa davon überzeugt sind, dass etwas Ödes auf Sie zukommt, bei dem sich der Einsatz nicht lohnt – dann bekommen Sie von Ihrem Körper eben ein geringeres Maß an Energie.

BEISPIEL

Olaf Tescher war 54 Jahre alt, als er mich zu einem privaten Coaching aufsuchte. Er fühlte sich irgendwie nicht ganz wohl in seiner Haut, doch er wusste weder, woran das lag, noch wie er dem psychischen Unwohlsein entfliehen sollte. Im Alter von 55 Jahren, also in zwölf Monaten, würde er seinen Ruhestand antreten. Das war in seiner Firma so üblich. Finanziell war er abgesichert. Für viele Menschen ein Grund zum Jubeln. Nicht so für Olaf Tescher.