

nachzudenken, dann wäre das so, als ob wir auf etwas Schlechtes einen Smilie kleben und sagen »So, jetzt wird alles gut.« Natürlich wird es dadurch nicht einfach so wieder gut. Natürlich wird Sie das wieder einholen und dann müssen Sie am Ende viele Situationen auf einmal bearbeiten. Sie wundern sich, warum Sie eine negative Situation so hart trifft. Dabei ist es ja gar nicht nur die eine Situation, die sich da bemerkbar macht. Es sind vielmehr all die Situationen, in denen Sie verdrängt, nicht zu Ende bearbeitet haben. Die kommen dann hoch und machen es von Mal zu Mal schwerer.

Sie verstehen schon, was ich damit sagen will: Wenn etwas passiert, das Ihnen nicht gefällt, sei es nun traurig, sei es nun, dass Sie böse werden oder enttäuscht, egal welches für Sie negative Gefühl aufkommt,

dann sehen Sie hin, fühlen Sie ruhig auch hin und lassen Sie die Emotion zu, die da in Ihnen hochkommt.

Jetzt höre ich innerlich schon die Frage, die in Ihnen aufkommen könnte: »Wie lange sollte ich das denn maximal zulassen - ab wann ist es genug zugelassen?« Darauf kann ich Ihnen nur eine Antwort geben: Es dauert so lange, wie es eben dauert. Das hängt ganz davon ab, wie nahe Ihnen das geht, was gerade passiert ist. Es hängt von Ihren sonstigen Lebensumständen ab: Haben Sie gerade Stress im Job, eine Trennung hinter sich oder sonst etwas, das Sie schon beeinträchtigt? Dann erschwert das vielleicht das Zulassen. Haben Sie eine Persönlichkeit, die negative Dinge besonders leicht verarbeitet? Dann geht es unter Umständen sehr schnell.

Sie sehen: Es dauert so lange, wie es

eben dauert. Das ist die einzig richtige Antwort. Fühlen Sie hin: Ist es schon wieder vorbei? Oder suhlen Sie sich vielleicht in dem, was passiert ist, in Ihren negativen Gefühlen? Ist es echt oder handelt es sich hier um eine Ausrede, warum Sie ja gar nicht positiv denken können? Seien Sie ehrlich zu sich selbst, denn Sie selbst sind vermutlich die einzige Person, der Sie wirklich Rechenschaft ablegen müssen.

## **Negatives als Schlüssel für eine bessere Zukunft (Umkehrung)**

Sie können etwas Negatives sogar für Ihre bessere Zukunft nutzen. Aber wie soll das nur gehen? Es ist doch schlecht - wie soll es mir zu einer besseren Zukunft verhelfen?

Dabei geht es weniger um die traurige, die schlechte Situation an sich. Die hilft Ihnen vielleicht, einen Prozess in sich in Gang zu setzen. Was ich aber mit dieser Überschrift meine, ist etwas anderes: Fragen Sie heute mal einen Menschen auf der Straße, was er will. Sie werden staunen, was man alles NICHT wollen könnte. Keine so schlechte Arbeit mehr, keine so

nörgelige Frau, kein so egoistischer Mann, keine lauten Kinder, kein, kein, kein. Merkwürdige Antworten, wenn man mal bedenkt, dass die Frage ja war, was die Menschen wollen. Tatsächlich lesen Sie dort ausschließlich Dinge, die sie nicht wollen.

Es liegt wahrscheinlich in der Natur des Menschen, sich zunächst einmal darüber zu definieren, was er nicht will. Sie können dieses Wissen für sich nutzen. Vielleicht haben Sie dieses Phänomen sogar schon einmal bei sich selbst beobachtet. Haben Sie das dann auch kommentiert mit einem Satz wie »Ach, bei mir wird das mit dem positiven Denken nie etwas werden«? Ich muss Ihnen widersprechen: Es KANN etwas werden. Sie müssen es nur wollen.

**Übung:** Setzen Sie sich hin und schreiben Sie sich alles auf, was Sie nicht