

Warum ist positives Denken zu „kurz gedacht?“

Positives Denken reicht nicht. Werdet wirksam!

Durch das Verändern meines gedanklichen Fokus auf die schönen Dinge in meinem Leben beeinflusse ich die von mir wahrgenommene Realität. Konkret kann ich mir im inneren Dialog immer wieder Punkte finden, die mir Freude bereiten. Das funktioniert sehr leicht und jeder Mensch kann davon Gebrauch machen.

Warum ist positives Denken zu „kurz gedacht“?

Sucht man auf Wikipedia nach „positives Denken“ findet man als erste Beschreibung Folgendes:

Die Methode „Positives Denken“ zielt im Kern darauf ab, dass der Anwender durch konstante positive Beeinflussung seines bewussten Denkens (z. B. mit Hilfe von Affirmationen oder Visualisierungen) in seinen Gedanken eine dauerhaft konstruktive und optimistische Grundhaltung erreicht und infolgedessen eine höhere Zufriedenheit und Lebensqualität erzielt.

Der Absatz beschränkt sich auf die passiven Begriffe Denken, Haltung, Zufriedenheit. Der Mensch ist in seinem Wesen auf Bewegung und Gestaltung ausgerichtet. Wir bemerken schnell, dass wir einen positiven Effekt auf die Umwelt haben. Diesem Grundgedanken folgt die Idee der „Selbstwirksamkeit“.

Selbstwirksamkeit bedeutet, dass eine erfolgreiche Aktion dazu führt, dass wir selbst davon überzeugt sind, zukünftig in unserer Umwelt positive Veränderung gestalten zu können. Es ist unerheblich, wie klein die Veränderung war, wir spüren die positive Veränderung und diese wirkt auf uns selbst.

Wir alle sind glücklicher nach dem wir...

- ... jemandem ein nettes Kompliment gemacht haben.
- ... jemandem aus einer Notlage geholfen haben.
- ... wir jemandem unseren Dank und ein Lächeln geschenkt haben.

Diese Gesten wecken ein positives Gefühl in uns und zahlen auf die Bilanz für positive und negative Dinge ein. Durch bewusstes „positives Wirken“ kann jeder direkt die eigene Stimmung verbessern.

DANKE sagen hat besondere Wirkung

Als Abfallprodukt der wirksamen Arbeit an der eigenen Stimmung macht man die Welt für die Mitmenschen besser. Hierfür bedanken sich unsere Mitmenschen in aller Regel. Das führt zu einer weiteren positiven Feedbackschleife und zahlt ebenfalls auf das „Stimmungskonto“ ein.

Was ist das Besondere an „Danke sagen“?

Schon die Absicht, sich bedanken zu wollen, fokussiert unsere Sinne. Das bedeutet, selbst wenn wir noch nicht danke gesagt haben, werden wir aufmerksamer für die Dinge, für die wir uns bedanken könnten.

Wie das zu einer besseren Stimmung beiträgt?

Wir sind aufmerksamer für Dinge, für die wir dankbar sein könnten. Das führt zu einer Verbesserung unserer Stimmung. Durch die Verbesserung unserer Stimmung finden wir noch mehr positive Eindrücke in unserer Umwelt. Es entsteht eine selbstverstärkende Spirale der Positivität. Das alles noch bevor der Dank formuliert wurde.

Danke sagen ist leicht:

- Wem bin ich dankbar?
- Welche Wirkung hatte die Handlung dieser Person auf mich?

Diese beiden Dinge packe ich in einen kurzen Satz und mein Mitmensch spürt, dass er/sie positiven Einfluss auf mein Leben hatte. Ihr/sein Lächeln schließt die Feedbackschleife zu mir. Danksagung hilft allen beteiligten Personen, eine positive Stimmung aufrecht zu erhalten.

„Danke Ihnen, Sie haben mich heute sehr gut beraten, das hat mir bei meiner Kaufentscheidung geholfen!“ Mehr braucht es nicht. Man kann das um den Namen der Person anreichern, wenn dieser bekannt ist.

Wir alle erleben täglich solche Situationen, in denen wir durch ein aktives Dankeschön den Tag der Personen, denen wir begegnen, verbessern können: dem Straßenbahnfahrer, dem Putzmann, der Postbotin. Indem wir das wertschätzen, können wir den Tag dieser Menschen auflockern und dabei uns und ihnen etwas Gutes tun.

Positives Denken oder Positiv Wirken?

Positives Denken ist eine gute Grundlage, um den Alltag anzureichern. Viele Dinge, über die wir uns freuen könnten, entziehen sich unserer hektischen Welt und unsere Aufmerksamkeit wird von bedrohlichen Dingen aufgesaugt. Positives Denken schafft hier eine erste Balance, findet bewusst schöne Aspekte in unserer Erfahrungswelt, die wir bislang nicht wertgeschätzt oder wahrgenommen haben. Allerdings findet positives Denken an einem stillen Ort zu Hause statt.

Positives Wirken lässt uns aktiv eine bessere, gemeinsame Zukunft gestalten und schafft hierbei das Kunststück, dass alle Beteiligten davon profitieren. Jeder Mensch kann durch den aktiven und netten Umgang mit den Mitmenschen sein Leben positiver gestalten. Die positive Wirkung stellt sich sofort ein.

Menschen sind soziale Wesen und die Interaktion untereinander schenkt uns viele Gründe, um mit Dankbarkeit und Positivität neuen Fokus in unseren Alltag zu bringen. Damit wird die Verbesserung der eigenen Situation nicht ein abstraktes Konstrukt in der Gedankenwelt, sondern eine konkrete Aktion, die erlebbar, fühlbar und mit den Mitmenschen teilbar wird.

Der Autor

Armin Schubert ist seit vielen Jahren agile Coach, „Teamflüsterer“, Geschäftsführer und Podcaster. Seit 2015 legt er seinen Coachingfokus auf Positivität und hilft Firmen, Organisationen und Menschen dabei, das positive Potential jeder Entscheidung zur Wirkung

zu bringen. Die Rückmeldungen von Kunden und Vortragszuhörenden zeigen, dass schon kleine Veränderungen nachhaltig und weitreichend positiv wirken!

<https://www.emendare.de>

Zu dem Thema ist aktuell von Armin Schubert im BusinessVillage Verlag das Buch erschienen:

Positiv wirkt

Wie du mit positivem Denken und Handeln aktiv dein Leben gestaltest

Pressematerialien:

<http://www.businessvillage.de/1152.html>