



Positives Denken

Von Schuetz

Erstellt am 5 Nov 2015 - 13:40

Positives Denken ist die Lösung aller Probleme der Menschheit und der Welt. Glauben Sie wirklich daran? Es gibt keinen Menschen auf der Welt, der immer positiv denken kann, egal wie viele Bücher er aus diesem Genre gelesen hat. WIR raten von diesen Büchern die Finger zu lassen. Diese Autoren versprechen in ihren Werken dauerhafte Harmonie, Reichtum und absolutes Glück. Die einzigen, die von dieser Methode profitieren, sind die Glücksmacher selbst.

Ein krampfhafter Versuch, ausschließlich positiv zu denken führt zu einem inneren Konflikt aus Wollen und Nicht- Können. Dass die Begründer des „positiven Denkens“ versuchen, einen Idealzustand zu verwirklichen, liegt in ihrer ursprünglichen Motivation, die überwiegend im religiösen Umfeld zu finden ist.

Die Autorinnen „Sabine Beuke und Jutta Schütz“ sind keineswegs gegen das positive Denken, aber wir sind gegen diese Motivationskünstler, die mit geschicktem Spiel von Psychologie die Unwissenheit der Menschen „die wirklich Hilfe brauchen“ schamlos ausnutzen.

Den Hilfesuchenden wird vorgegaukelt, persönliche und menschliche Schwächen durch bloßes Denken beheben zu können. So wird ein Zwang zu positivem Denken erzeugt, dem viele gar nicht standhalten können. Auf die Dauer wird es zu einem Selbstbetrug, der nicht selten zu Burnout (Ausgebrannt sein) und Depression führt. Es wäre einfach naiv und kindlich zu glauben, dass wir unsere Erde mit positiven Gedanken in ein Paradies verwandeln könnten.

Das „positive Denken“ ist ein Konzept, das in Persönlichkeits- oder Motivationsseminaren und in entsprechenden Ratgeberbüchern Anwendung findet. Weitere Ableger sind „neues Denken“, „richtiges Denken“, „mentaler Positivismus“ oder „Kraftdenken“.

In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts hörte man das erste Mal vom positiven Denken, das nicht zu verwechseln ist, mit positiver Psychologie.

Die neuere Hirnforschung liefert Anhaltspunkte, dass gewohnheitsmäßige Denkmuster mittel- und langfristige Auswirkungen auf unsere Gehirnaktivität besitzen. In der Schmerztherapie zum Beispiel sind Suggestion (Beeinflussung durch andere Personen, TV, Radio usw.) und Autosuggestion (Autosuggestion ist der Prozess, durch den eine Person ihr Unbewusstes trainiert, an etwas zu glauben) kurzfristig therapeutisch nutzbar. Wir erfreuen uns natürlich an unseren positiven Gedanken und Glücksmomenten, aber wir müssen auch unsere negativen Gedanken zulassen, denn das Leben kann nicht 24 Stunden nur „high-live“ sein.

Wenn alles Negative, was wir jemals gedacht haben sofort Realität geworden wäre – Schreck lass nach...

Es gibt viele Gründe für den Hilfeschrei der Seele. Es kann eine Überforderung im Beruf sein, in der Familie oder auch die Maßlosigkeit in Bezug auf unser Selbstbild, weil wir das Beste sein wollen. Das kann auf Dauer nicht gut gehen.

Der erste Schritt zur Selbsthilfe wäre die Erkenntnis, dass man seine für den Moment depressive Phase zulassen darf. Heulen Sie doch mal, schreien Sie und verhauen Sie Ihre Sofakissen. Wiederholen Sie es ein paar Mal und dann gehen Sie schluchzend in die Küche und brühen sich einen Tee oder Kaffee auf. Oder lieben Sie heiße Schokolade? Vielleicht haben Sie noch Kuchen, Kekse oder ein Stück Schokolade im Haus? Jammern und stöhnen Sie ruhig weiter bis Sie für sich den Tisch gedeckt haben. Sagen Sie sich, dass Sie heute den ganzen Tag damit verbringen zu weinen, zu stöhnen und zu jammern. Heute ist Ihr ganz persönlicher Heultag! Wenn Sie dann denken, Sie hätten nun genug geweint, dann ziehen Sie Ihre Lieblingssachen an und machen sich auf den Weg, entweder zum Einkaufen oder zu einem Spaziergang. Tragen Sie doch bei verquollenen Augen eine Sonnenbrille, egal ob es Winter ist. Sie werden sich mit der Brille womöglich sicherer fühlen. Hauptsache, Sie kommen vor die Tür, schnuppern frische Luft und hören vielleicht angenehme Geräusche, die Sie auf andere Gedanken bringen. Auch in einer Depression können Sie das Leben spüren, auch wenn es nur das Stück Schokolade ist, die warme Dusche, den Wind in Ihren Haaren bei einem Spaziergang oder der Duft eines neuen Parfüms beim Einkaufen. Versuchen Sie einmal, zu sich selbst zu sagen, dass Sie heute mit Ihrer Depression spazieren gehen! Nehmen Sie Ihre Depression an die Leine und gehen Sie nach Draußen und anschließend können Sie ja weiter lesen.

Würden wir in Ihrer Nähe wohnen, würden wir mitgehen. Wenn Sie einen Freund/in haben, vielleicht hat er Lust mit zu gehen, auch wenn Sie ihm sagen, dass Sie nicht gut drauf sind.

Mit dem besten Freund/in über Probleme reden, das hilft oft mehr als der Gang zum Therapeuten. Wer ehrlich mit sich und seiner Krise umgeht, kann sie eher bewältigen und so aus ihr



neue Kraft gewinnen.

Auch zuzugeben, dass man Fehler gemacht hat, tut der Seele gut. Ist man zerstritten mit Menschen, sollte man versuchen, miteinander zu reden – vielleicht findet sich ein Weg. Wenn nicht, hat man es auf jeden Fall versucht.

Wir können aus Niederlagen viel für unser Leben lernen. Das Positive an Krisen ist oft, dass wir gezwungen werden, alte Denkweisen durch neue zu ersetzen. Es ist die Suche nach Alternativen, die in uns ganz besondere Kräfte weckt. Beginnen Sie an Ihrer Selbstwahrnehmung zu arbeiten, auch wenn es etwas Geduld und Übung braucht. So finden Sie zu einem ausgewogenen Lebensgefühl zurück.

Bleiben Sie ehrlich, kein Mensch ist perfekt. Jedem geht mal was daneben. Wer über eine längere Zeit von quälenden Gefühlen der Einsamkeit und Verzweiflung heimgesucht wird, sollte handeln und sich trotzdem nicht aufgeben. Diesen Menschen fehlt das Gefühl, wertvoll und liebenswert zu sein. Das ist ein Überbleibsel entsprechender Kindheitserfahrungen.

Lassen Sie sich nicht aufhetzen von anderen Menschen, weiter zu streiten. Diese Menschen benutzen Sie vielleicht für ihren eigenen Selbsthass – diese Menschen tun Ihnen nicht gut. Das Wort VERZEIHEN tut ihrer Seele gut – man kann über alles reden, wenn man das will.

Die Vergangenheit können wir nicht mehr ändern, aber wir können daraus lernen. Am Ende gibt es immer einen Neuanfang. Es ist normal, in einer Krise die Angst vor dem Neuen zu verspüren und es reicht oft aus, selbst aktiv zu werden, um dieses Gefühl wieder los zu werden. Es kann keinen ewigen Gewinner geben, es sind auch weder Perfektionismus noch übermäßige Stärke gefragt.

Fangen Sie nichts Neues an, weil Sie Angst haben, Fehler zu machen? Wer Schwächen und Fehler freimütig einräumen kann, ohne zu jammern, wirkt auf andere Menschen direkt sympathischer. Nutzen Sie Ihr natürliches Potenzial, jeder hat das Zeug dazu – man muss es nur ein wenig trainieren. Ein markantes Merkmal an sympathischen Menschen ist, dass sie sich selbst so akzeptieren, wie sie sind, sowie auch ihre Mitmenschen. Gerade in der heutigen Zeit, die geprägt ist von Schnelldigkeit, Leistungsdruck und Informationsflut, ist es wichtig, öfter in sich hinein zu lauschen. Fragen Sie sich, was Ihnen wichtig ist. Möchten Sie eventuell etwas an Ihrer Lebenssituation ändern?

Auch kleine Dinge können uns glücklich machen. Lernen Sie sie wahrzunehmen und freuen Sie sich über den Vogel, der draußen sein Lied singt oder kaufen Sie sich selbst ein paar Blumen, die Sie liebevoll auf Ihrem Tisch dekorieren.

Lernen Sie diese Kleinigkeiten wahrzunehmen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf – es wird Ihnen dann langsam besser gehen. Wir sprechen Ihnen nicht Ihre Probleme ab, sondern ermutigen Sie, Ihrer Seele ab und zu Urlaub zu gönnen.

Wann waren Sie das letzte Mal in einem Wellness- oder Schwimmbad? Es tut gut, wenn man sich im Wasser leicht fühlt wie ein Fisch. Es bringt sie zwar im ersten Schritt nicht näher an einen Neuanfang, aber es ist schön, sich einfach im warmen Wasser treiben zu lassen.

Ihre Gedanken sollten nicht immer wieder um Ihre Probleme kreisen. Gönnen Sie sich doch etwas Ruhe und sagen zu sich selbst, dass Sie zu einer bestimmten Zeit eine Pause von Ihren Sorgen machen. Probieren Sie dies täglich und auch so lange bis Sie Ihre quälenden Gedanken wieder los sind. So können Sie Ihre Seele an das Abschalten gewöhnen.

Buchdaten:

PSYCHOLOGIE KURZ UND KNAPP VERPACKT - Hilfreiches Wissen für die Seele

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand – EUR 13,90

ISBN-13: 9783732234929 - ISBN-10: 3732234924

2. Auflage

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen „Sabine Beuke“ und „Jutta Schütz“ haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen. Dieses Buch gibt es als Printbuch und auch als elektronisches Buch überall im Handel – weltweit auch in den USA und Kanada.

Firmeninformation:



Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf ihrer Webseite, in den Verlagen, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:05): <http://www.medkom24.eu/node/20827>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>