

Positives Denken: Mehr Freude am Leben

Das Leben ist zu kurz, um unglücklich zu sein. Dennoch wird häufig gejammert und geklagt. Warum ist das so? Ist wirklich vieles so schlecht oder denken wir vielleicht nur, dass es so ist? Eigentlich wissen die meisten Menschen, dass uns anhaltende Sorgen und ständiger Stress unsere Kraft rauben und das Denken und die Gefühle beeinträchtigen. Aber es gibt auch die anderen: Optimisten und die scheinbaren Glückspilze des Lebens. Warum fällt ihnen alles so leicht? Warum plagen sie sich scheinbar nicht mit Sorgen und Nöten? Was machen diese Menschen anders? Die Antwort lautet: Sie denken positiv. Wir zeigen, wie sich jeder diese Einstellung zum glücklichen Leben aneignen kann!



Die Macht der Gedanken

Positiv denken bedeutet, das Gute zu sehen und zu erwarten. Jeder Mensch hat durch seine Erfahrungen, seine Erziehung und sein persönliches Umfeld eine andere Vorstellung vom Leben. Eine positive Einstellung ist die Basis für den Erfolg in vielen Bereichen des Lebens. Es beeinflusst die körperliche Gesundheit, das seelische Wohlbefinden und die geistigen Fähigkeiten. Positives Denken kann sich auch auf berufliche und finanzielle Erfolge sowie auch auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirken. Daher sollte man sich jederzeit genau beobachten und sich zuhören, negative Gedankenmuster aufspüren und versuchen, diese ins positive Gegenteil zu formulieren. Es bedeutet allerdings nicht, dass man durch ständige Wiederholung des Satzes "Ich werde reich" auch irgendwann ein Lotto-Millionär wird. Oberflächliche Gedanken alleine reicht für einen Wandel nicht aus: Im Unterbewusstsein selbst muss eine optimistische Grundeinstellung verankert werden.

Das Gesetz der Anziehung

Manche Menschen scheinen echte Glückspilze und Daueroptimisten zu sein, andere haben das Gefühl, in ihrem Leben nur Pleiten, Pech und Pannen zu erleben. Ein Pessimist erlebt für sein Empfinden häufiger Unglück oder was er dafür hält: Er erwartet Negatives - und so geschieht es dann häufig auch. Eine Erwartungshaltung wird zur Gewissheit. Der Grund ist das Gesetz der Anziehung: "Wir fühlen, was wir denken. Was wir denken, strahlen wir aus. Was wir ausstrahlen, ziehen wir an." Es ist die innere Überzeugung und Erwartungshaltung in einem selber, die die Anziehung von Dingen bewirkt - ob gut oder eben schlecht. Darum gilt: Eine positive Einstellung verstärkt positive Eigenschaften und Ereignisse.

Grundregeln des positiven Denkens





Dem Leben gegenüber optimistisch eingestellte Menschen sind die besten Beispiele für positives Denken. Sie sind ohne große Zweifel voller Hoffnung auf Erfolg. Sie sind lebensbejahend und zuversichtlich. Sie erfreuen sich an den kleinen Dingen des Lebens und belohnen sich häufig selbst. Sie glauben daran, etwas zu schaffen und sehen Probleme als Chance, etwas zu verändern. Die Optimisten haben die gleichen Sorgen, Nöte und Probleme wie alle - aber sie denken anders darüber und reagieren dementsprechend. Sie gehen die Alltagsprobleme mit einer gelassenen inneren Einstellung an und meistern so die Hürden des Lebens häufig einfacher und schneller. Der erste Schritt dahin ist es, negative Gedankenmuster ins positive Gegenteil zu verwandeln. Es dürfen keine negativen Ausdrücke wie "schlecht, krank, unmöglich" mehr gebraucht und auch keine Wörter wie "nicht" oder "kein" verwendet werden. Beobachten wir unsere Gedanken und gesagten Sätze und ertappen uns bei "Das kann ich nicht!" oder "Das geht sowieso schief!", dann wandeln wir diese bewusst ins Positive: "Das schaffe ich!" oder "Ich weiß, dass das klappen wird!". Wenn man diese "Gedankenhygiene" bewusst und regelmäßig betreibt, dann denkt und spricht man irgendwann auch automatisch so. Der zweite Schritt ist, zu sich selbst zu finden und sich selbst zu lieben - und nicht nur das zu sein oder das zu tun, was andere von einem erwarten.

Hab Vertrauen und sei du selbst!

Wer sich stets nur nach der Erwartungshaltung anderer richtet und immer und überall einen guten Eindruck machen möchte, kann nicht glücklich werden. Ein Mensch, der sich nach der Erwartung anderer richtet, fühlt sich häufig ungeliebt, unglücklich und wertlos. Das ist kein Wunder, unterdrückt man so doch seine eigene Persönlichkeit. Doch es ist unmöglich, es allen Menschen um uns herum recht zu machen. Wenn wir das erkennen und uns selber so annehmen und lieben können wie wir sind, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Wir sollten all unsere Stärken und Schwächen als Teil unserer Persönlichkeit akzeptieren. Wir müssen lernen, Vertrauen in uns zu haben, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein - erst dann können wir selbstbewusst und entspannt durchs Leben gehen. Ist der Anspruch auf Perfektion erst einmal verschwunden, haben wir auch die Gelassenheit und Muße, uns den schönen Dingen des Lebens zu widmen.

Das Leben annehmen und genießen

Um die guten Dinge anzuziehen und erfreuliche Ergebnisse zu erzielen, müssen wir so oft wie möglich positiv über Gesundheit, Glück, Erfolg und Wohlstand denken und sprechen. Wir verteilen Komplimente und loben andere und uns selbst. Wir sagen auch mal "Nein", wenn wir etwas nicht tun möchten. Wir werden versuchen, die Negativdenker und die, die uns ständig kritisieren oder nur ihren Kummer bei uns abladen wollen, aus unserem Leben fernzuhalten. Stecken wir im Stau fest oder warten auf einen verspäteten Zug, dann ärgern wir uns nicht unnötig (ändern können wir daran sowieso nichts) und nutzen wir die Zeit eben anders - mit Lesen oder dem Hören unserer Lieblingsmusik. Wir bleiben neugierig und sind offen für neue Erfahrungen: Denn wer sich selbst weiterentwickelt und weiß, was er kann, fühlt sich selbstbewusster, freier, sicherer und zufriedener. Wir sind für unsere Gedanken und unser Leben alleine verantwortlich - machen wir ab sofort das Beste daraus!

Extra: Buch-Tipps



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Rhonda Byrne "The Secret - das Geheimnis"
Goldmann 2007, ISBN 978-3442337903, Gebunden 16,95 Euro

Erhard Freitag "Kraftzentrale Unterbewusstsein: Der Weg zum Positiven Denken"
Goldmann Verlag, ISBN 978-3442117406, Taschenbuch 8,95 Euro

Norman Vincent Peale "Positiv leben lernen"
Ullstein 2008, ISBN 978-3548372600, Broschiert 7,95 Euro

Martin Seligman "Der Glücks-Faktor"
Lübbe 2005, ISBN 978-3404605484, Taschenbuch 8,99 Euro

Dale Carnegie "Sorge dich nicht, lebe!"
Fischer, ISBN 978-3596506927, Taschenbuch 9,95 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

