

Positives Denken- der Grundstein für eine optimistische Grundhaltung

Viele Menschen würden wahrscheinlich von sich behaupten, dass sie im Großen und Ganzen eine optimistische Grundhaltung besitzen. Jedoch ertappen sich die Meisten doch täglich dabei, dass sie darüber nachdenken, was sie alles falsch gemacht haben und welche Dinge am Tag nicht erfolgreich verliefen. Dieser Artikel soll Ihnen dabei helfen, positives Denken als Konzept zu verstehen. Außerdem wollen wir Ihnen aufzeigen, wie sich positives Denken auf Ihre Lebensbereiche auswirkt und wie Sie Dies in Ihren Alltag besser integrieren können.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Konzept des positiven Denkens](#)

2. Seite: [Praktische Tipps](#)

Seite 1 - Begriffserklärung

Konzept des positiven Denkens – Was bedeutet positives Denken überhaupt?

Das Konzept des positiven Denkens ist eng mit der eigenen [Persönlichkeit](#) und Motivation verbunden. Deshalb lauten Synonyme für positives Denken unter anderem „Kraftdenken“ und „mentaler Positivismus“. Die Methode des positiven Denkens hat das Ziel den Anwender durch konstante positive Beeinflussung seines bewussten Denkens in seinen [Gedanken](#) eine dauerhafte optimistische Grundhaltung zu erreichen. Folgen daraus sind eine höhere Zufriedenheit und Lebensqualität. Das Prinzip des positiven Denkens soll eine Gewinnmaximierung erzielen. Zusätzlich sorgt es für mehr Glück und für eine bessere Gesundheit im Leben. In der Regel sind Optimisten in ihrem Leben erfolgreicher als negativ denkende Menschen. Nicht nur in beruflicher und finanzieller Hinsicht, sondern auch in zwischenmenschlichen [Beziehungen](#) und sie können besser mit Misserfolgen umgehen als Pessimisten. Im Allgemeinen soll positives Denken dazu beitragen die negative Wirklichkeit und ihre Auswirkungen abzubauen.

Wie wirkt sich positives Denken auf unsere Lebensbereiche aus?

Positives Denken wirkt sich positiv auf eigentlich alle Bereiche Ihres Lebens aus:

- Ihre Gesundheit
- Ihr seelisches Wohlbefinden
- Ihre geistige Fähigkeiten und auf Ihre Wahrnehmung
- Ihre berufliche und finanzielle Erfolge
- zwischenmenschliche Beziehungen

Das geistige und körperliche Befinden

Das seelische und körperliche Wohlbefinden hängen eng miteinander zusammen. Die positive Grundstimmung positiv denkender Menschen bewirkt, dass ihre Sinnesorgane besser funktionieren. So wurde belegt, dass positiv eingestellte und damit ausgeglichene Menschen eine bessere [Konzentration und Merkfähigkeit](#) besitzen, kreativer und ideenreicher sind, besser sehen und hören können. Optimistisch gestimmte Menschen erfreuen sich auch in der Regel guter körperlicher Gesundheit. Ihr positives Lebensgefühl wirkt auf ihre inneren Organe wie ein Lebenselixier. Optimisten bleiben länger jung und gesund. Wenn positiv denkende Menschen einmal krank werden, dann richten Sie ihre ganze Energie auf die eigene Genesung aus. Durch ihre positiven Vorstellungen mobilisieren Sie ihre inneren Selbstheilungskräfte.

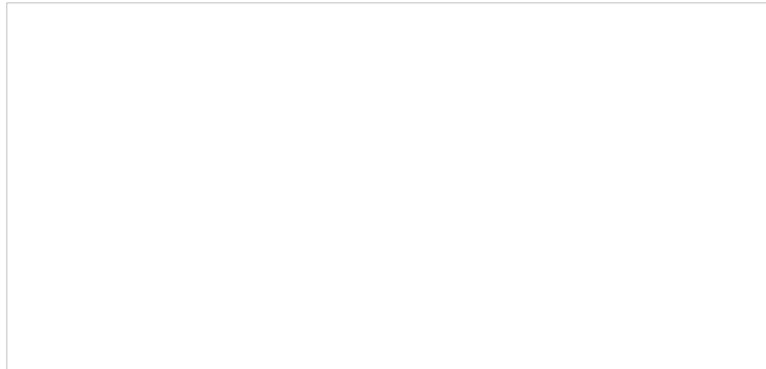
Berufliche und finanzielle Aspekte

Auf beruflicher und finanzieller Ebene sind Optimisten meist sehr erfolgreich. Da wo Andere Probleme und Hürden sehen, sehen sie eine Chance. Sie betrachten Probleme nicht als ein lästiges Übel, sondern als Herausforderung, trotz allem an ihr [Ziel](#) zu gelangen. Aufgrund ihrer positiven Einstellung – auch gegenüber sich selbst und ihren Fähigkeiten – trauen sie sich Vieles zu, sind selbstbewusst und glauben an ihren Erfolg. Sie können so ihre Fähigkeiten voll und ganz entfalten. Die „Ich-Kann-Denker“ gehen unvoreingenommen an eine Sache heran und rechnen, bis sie sich gründlich vom Gegenteil überzeugt haben, damit, dass sie Erfolg haben werden.

Zwischenmenschliche Beziehungen

Optimistisch denkende Menschen betrachten ihre Mitmenschen nicht als Feinde. Sie begegnen dementsprechend anderen Menschen ohne Vorannahmen oder Vorurteilen und unterstellen Jedem erst einmal einen liebenswerten Charakter. Wenn Optimisten von einem Menschen enttäuscht werden, lassen sie sich trotzdem nicht beirren, an ihrer positiven Grundeinstellung festzuhalten. Positiv denkende Menschen machen selten schlechte Erfahrungen mit anderen Menschen. Sie ziehen durch ihre offene und

freundliche Art Gleichgesinnte an und halten sich meist von pessimistisch denkenden Leuten fern. Wenn Sie positiv denken und davon ausgehen, dass Ihnen positive Dinge wiederfahren, dann haben Sie eine geänderte Ausstrahlung. Sie wirken gleich ganz anders auf Ihre Mitmenschen. Die Chance, dass Ihnen wirklich Positives wiederfährt, erhöht sich, wenn Sie eine optimistische Grundeinstellung besitzen. Sie können durch bewusste Verhaltensweisen Ihre Sichtweise auf Alles, was Ihnen geschieht, positiv beeinflussen und dadurch insgesamt glücklicher und zufriedener werden.



Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Konzept des positiven Denkens](#)

2. Seite: [Praktische Tipps](#)

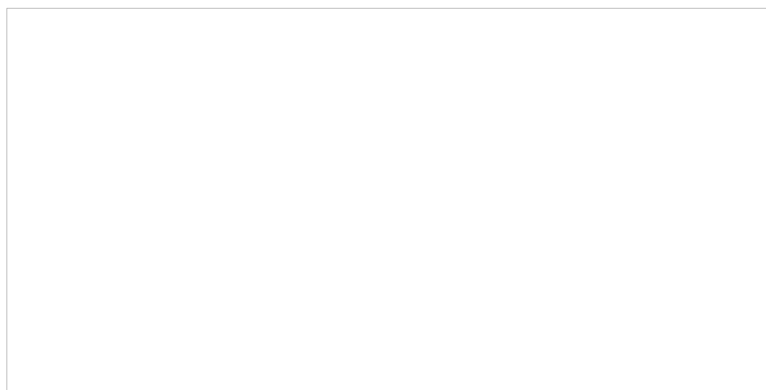
Seite 2 - Praktische Umsetzung im Alltag

Praktische Hinweise – Wie können Sie positives Denken erlernen bzw. in Ihren Alltag integrieren?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten um positives Denken zu [trainieren](#). Sie sollten aber eine motivierende Grundeinstellung mitbringen, sich von Ihren negativen Gedanken zu lösen. Eine weitere Grundvoraussetzung ist die Geduld. Stellen Sie sich darauf ein, dass positives Denken einige Zeit benötigt, um es im Alltag tatsächlich umsetzen zu können. Es geht nicht darum, keine negativen Gedanken zu zulassen. Lassen Sie die negativen Gedanken kommen und wieder gehen. Als Hilfestellung könnte Ihnen das [Prinzip der Achtsamkeit](#) dienen, da es hier auch darum geht, Gedanken wahrzunehmen, sie zu akzeptieren, jedoch nicht zu bewerten und am Ende los zu lassen. Sie können einen schlechten Gedanken auch als Impuls für einen Positiven verwenden.

Ein Beispiel: Sie fangen gerade an für Ihre bevorstehenden Klausuren im Studium zu lernen. Sie machen sich einen groben Überblick. Dabei fällt Ihnen auf, dass Sie mehrere Klausuren in einer Woche schreiben. Sie denken: „Ohh Nein. Das schaffe ich niemals. Wie soll ich bloß soviel parallel lernen? Ich verhaue doch mindestens eine Klausur.“

Anstatt sich an diesen negativen Gedanken zu klammern, versuchen Sie einmal zu überlegen, welche positiven Konsequenzen diese Tatsache mit sich bringt. Es gibt zwei Seiten einer Medaille, eine Positive und eine Negative. Es kommt nur darauf an, für welche Sie sich im Alltag entscheiden. Ein möglicher positiver Denkansatz für das genannte Beispiel wäre: „Es ist zwar ziemlich viel zu lernen, wenn ich aber jetzt rechtzeitig anfangen kann, kann ich es schaffen, beide Klausuren gut zu absolvieren. Außerdem brauche ich dann nächstes Semester nicht so viele Klausuren zu schreiben.“ Das negative Gedanken im Laufe des Tages auftauchen, lässt sich nicht vermeiden. Studien belegen, dass auch viel mehr negative als positive Gedanken bei den meisten Menschen im Tagesablauf aufkommen. Es ist deshalb ganz normal, wenn Sie sich dabei ertappen, pessimistische Gedanken zu haben. Es kommt immer darauf an, für welchen gedanklichen Weg Sie sich entscheiden.



Im Folgenden finden Sie 5 wertvolle Tipps, die Ihnen beim Trainieren von „positiven Denken“ Unterstützung bieten können.

1.Tipp: Lachen – Probleme weg lächeln

Das hört sich erst einmal sehr banal an. Doch es funktioniert wirklich. Probieren Sie es doch einfach mal aus. Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie total wütend und sauer auf jemanden sind, dann verhalten Sie sich einmal nach dem kompletten Gegenteil, nach dem Sie sich gerade fühlen. Sie könnten schreien und ausrasten? Lächeln Sie, anstatt grimmig zu gucken und wütend zu werden. Der Körper schüttet nämlich [Glückshormone](#) beim Lachen aus, egal ob es echt oder gespielt ist. Sie werden beim Lächeln merken, dass Sie sich gleich anders fühlen. Vermutlich gar nicht mehr so gereizt und aufgewühlt wie zuvor.

2.Tipp: Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen ein positives Gefühl geben

Es gibt immer mal Momente, in denen Sie nicht wählen können, was Sie tun möchten, geschweige denn mit welchen Menschen Sie sich umgeben möchten. Beispielsweise können Sie in Ihrem Beruf nicht frei entscheiden mit wem Sie zusammen arbeiten. Gerade deswegen, ist es wichtig, dass Sie sich in Ihrer Freizeit mit den Menschen umgeben, mit denen Sie sich gut verstehen und die Ihnen ein positives Gefühl geben. Das können Freunde, der Partner und auch Familienmitglieder sein. Sie sollten sich auf jeden Fall von diesen Personen gestärkt und unterstützt fühlen. Wenn sich Ihr Arbeitsumfeld jedoch so unerträglich für Sie anfühlt, weil Sie vielleicht von Ihren Kollegen gemobbt werden, dann sollten Sie dringend überlegen, sich einen neuen Arbeitsplatz zu suchen. Dauerhaftes Unglücklich-sein kann Sie krank machen!

3.Tipp: Verantwortung übernehmen und aus der Opferrolle rauskommen

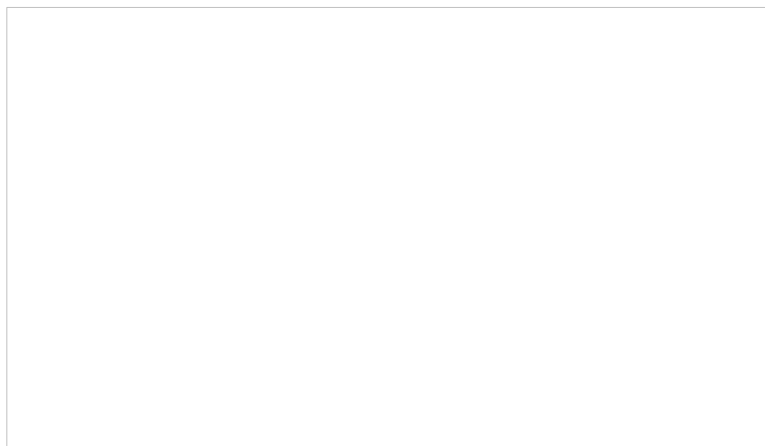
Die meisten Menschen suchen nach Autonomie in Ihrem Leben, um glücklich und zufrieden sein zu können. Die freie Selbstbestimmung eines Menschen hängt zum größten Teil mit einem guten [Selbstbewusstsein](#) zusammen. Verantwortung zu übernehmen ist eine Komponente, um sein Selbstbewusstsein und Selbstwert zu stärken. Vor allem sollten sich introvertierte Leute, Leute, die sich vielleicht mehr in der Opferrolle befinden, vor Aufgaben stellen, die mit Verantwortungsbewusstsein verbunden sind. Das könnte Ihnen helfen aus der Opferrolle heraus zu treten und Ihr Selbstbewusstsein zu maximieren.

4.Tipp: Machen Sie sich bewusst, was an Ihrem Leben gut ist

Die meisten Menschen denken, wenn Sie über sich und Ihr Leben grübeln, an die negativen Aspekte, die im Laufe Ihres Lebens passiert sind. Das ist auch zunächst ganz normal, weil wir in unserem Gehirn schneller und häufiger die negativen Sachen abspeichern und auf diese wieder zurückgreifen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie sich bewusst machen, was Sie an Ihrem Leben und somit auch an Ihnen als Individuum positiv finden. Jeder Mensch hat sowohl positive als auch negative Dinge an sich. Wenn Sie sich das Positive vor Augen führen möchten, dann wäre eine Möglichkeit, dass Sie sich dies einmal schriftlich notieren. Die schriftliche Notiz kann auf unterschiedlichste Art und Weise umgesetzt werden. Sie können zum Beispiel, wenn Sie sowieso eher ein Mensch mit geringerem Selbstbewusstsein sind, ein Positiv-Tagebuch führen. Das Positiv-Tagebuch hat den Sinn, dass Sie sich jeden Tag kurz aufschreiben, was alles Positive am Tag geschehen ist. Vielleicht notieren Sie sich auch, was Sie am Tag geschafft und super gemacht haben. Dies ist eine Art von Selbstbestätigung, die Ihnen zu mehr [Motivation](#) und Erfolgserlebnissen im Alltag verhelfen kann. Wenn es Ihnen sehr schwer fällt, heraus zu finden, was an Ihnen und Ihrem Leben gut ist, dann holen Sie sich doch Hilfe bei Ihren Freunden oder Familienmitgliedern. Fragen Sie sie ruhig, was sie an Ihnen positiv finden. So können Sie gleich „fremde“ Meinungen mit einbinden. Es wäre auch sinnvoll, wenn Sie sich eine Gedächtnisstütze überlegen, die Ihnen Unterstützung geben soll, sich jeden Tag Ihre positiven Erlebnisse bewusst zu machen. Notieren Sie sich beispielsweise in Ihrem Terminkalender einen Spruch oder ein Bild, was Sie daran erinnern soll, die guten Dinge am Tag und an Ihnen Revue passieren zu lassen.

5.Tipp: Sie müssen nicht perfekt sein, aber lernen Sie aus Ihren Fehlern

Nach Perfektion streben viele Menschen. Es ist aber gar nicht wichtig und auch nicht möglich vollkommen perfekt zu sein. Ecken und Kanten machen doch einen Menschen zu einem Individuum. Deshalb ist es auch überhaupt nicht schlimm, wenn Sie in Ihrem Leben Fehler machen. Ganz im Gegenteil. Fehler sind da, um gemacht zu werden. Wenn keine Fehler gemacht werden, ist es nicht möglich zu wissen, was Richtig und was Falsch ist. Jedoch sollten Sie aus Fehlern lernen. Das Lernen aus Fehlern gibt Ihnen ein positives Gefühl. Es macht Sie stärker! Manchmal ist es schwer sich einen Fehler einzugestehen. Niemand möchte gesagt bekommen, dass er etwas falsch gemacht hat, weil dies für viele Menschen einen Misserfolg bedeutet. Positiv denkende Menschen sehen Misserfolge jedoch eher als Chance, nicht als Problem. Sie sagen sich in Momenten, in denen sie etwas falsch gemacht haben: „Das ist gut, dass ich darauf aufmerksam gemacht worden bin. So habe ich die Möglichkeit, es das nächste Mal besser zu machen.“ Sie sind dankbar dafür, dass Jemand Sie darauf hingewiesen hat. Deshalb ärgern Sie sich nicht, wenn sie mal einen Fehler gemacht haben. Akzeptieren Sie den Fehler und überlegen Sie was sie das nächste Mal verbessern können.



Wir hoffen, dass dieser Artikel Ihnen geholfen hat, zu verstehen, was positives Denken heißt und wie Sie dieses in Ihrem Alltag effektiver umsetzen können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren! Dazu stellt Ihnen [Impulsdialog](#)

[Business](#) ein vielseitiges Online - Angebot in Bezug auf Achtsamkeit, Gedankenkraft, Angstbewältigung und Lebenszufriedenheit zur Verfügung. Sie können gleich mal reinschauen und versuchen positives Denken besser in Ihren Alltag mithilfe verschiedener Übungen zu integrieren.