

DEIN TRAINING FÜR EINEN POSITIVEN FOKUS

DR. KATHARINA TEMPEL

MEHR FREUDE ERLEBEN



DR. KATHARINA TEMPEL

MEHR FREUDE ERLEBEN

Dein Training für einen
positiven Fokus

Wenn alles düster erscheint

Woran erinnerst du dich am Ende eines Tages? An das herrliche Frühlingswetter? Den netten Mann, der dir seinen Platz im Bus angeboten hat? An das gute Gespräch beim Mittagessen mit deinen Kollegen? Oder daran, dass dir der erste Bus vor der Nase weggefahren ist und dein Chef dir Extra-Arbeit aufgebürdet hat? Vermutlich eher an Letzteres und das hat einen einfachen Grund.

Negative Verzerrung

Evolutionär bedingt hat unser Gehirn eine negative Verzerrung entwickelt. Das bedeutet, dass unser Gehirn ständig nach schlechten Nachrichten Ausschau hält, intensiv auf sie reagiert und sie zügig im Gedächtnis verankert. Früher entschied ein besonderes Bewusstsein für Gefahr über Leben und Tod. Sonst hätten wir den Säbelzahn tiger oder den anderen kriegerischen Stamm womöglich nicht rechtzeitig entdeckt. Deswegen ist unser Gehirn noch heute stets bereit das Negative anzunehmen um unser Überleben zu sichern. Es hält ständig Ausschau nach potenziellen Gegnern und Gefahren. Selbst wenn wir guter Stimmung oder entspannt sind, sucht unser Gehirn nach Enttäuschung, Verlust, Gefahr. Und wenn tatsächlich etwas schief läuft, zoomt unser Gehirn mit einer Art

Tunnelblick heran und blendet alles andere aus.

Dieses besondere Bewusstsein für alles Negative führt dazu, dass wir den Streit mit unserer Freundin, den Vorwurf unserer Eltern und die Rüge unseres Chefs intensiver erleben und stärker erinnern. Es führt dazu, dass wir Bedrohungen zu hoch und Chancen und Möglichkeiten zu gering einzuschätzen. Und es erklärt, warum wir häufig zum Katastrophisieren neigen und uns zu viele Sorgen machen.

„Die Schwierigkeit besteht nicht darin, dass es keine schönen Wirklichkeiten gibt, sondern darin, dass so wenige von uns sie erkennen, wenn wir ihnen begegnen.“ - George Bernard Shaw

Schlimmer noch: Weil wir im Geist ständig damit beschäftigt sind aktuelle Probleme zu lösen, werden positive Ereignisse nur flüchtig wahrgenommen. Oft registrieren wir nicht einmal, dass es sich um eine „gute“ Erfahrung handelt. Das führt dazu, dass positive Erfahrungen seltener ins Langzeitgedächtnis überführt werden. Aus diesem Grund können wir uns am Ende des Tages dann auch eher daran erinnern, was alles schiefgelaufen ist, als daran, was gut war. Der Neuropsychologe Dr. Rick Hanson* beschreibt es so: Für negative Erfahrungen gilt das Klett-Prinzip – sie bleiben im

Gehirn haften. Für positive Erfahrungen hingegen gilt das Teflon-Prinzip – sie perlen ab.

Tipp: Positive Fragen stellen

Demzufolge müssen wir uns positive Erfahrungen aktiv bewusst machen, damit sie tatsächlich im Gehirn verankert werden. Eine einfache Möglichkeit das zu tun, liegt darin, positive Fragen zu stellen. Unser Gehirn funktioniert im Grunde wie eine Suchmaschine, zum Beispiel Google. Das heißt, es versucht jede Anfrage zu lösen, die wir ihm stellen. Stellen wir uns – vielleicht auch unbewusst – solche Fragen wie: „Warum geht's mir immer so schlecht?“ oder „Warum läuft in meinem Leben alles schief?“ geht unser Gehirn auf die Suche nach Antworten. Heraus kommt eine Liste, in der all unsere Misserfolge und Fehltritte aufgezählt werden. Die schlimmsten Momente unserer Vergangenheit werden womöglich als Video gezeigt. Es tauchen Zitate von allen negativen Bemerkungen auf, die uns im Laufe des Lebens an den Kopf geworfen wurden, und unsere Makel werden feinsäuberlich ans Tageslicht geholt.

Stellen wir unserem Gehirn hingegen positive Fragen, wird auch unsere Antwortliste entsprechend positiv ausfallen. Dieses Mal werden wir eine Liste mit all unseren Erfolgen und Leistungen erhalten. Jedes Kompliment, das wir

bekommen haben und alle Menschen und Dinge, die uns etwas bedeuten, tauchen in den Suchergebnissen auf und in den Videos werden die Highlights unseres Lebens gezeigt.

Um dein gehirneigenes Google aktiv auf die Suche nach positiven Erfahrungen zu schicken, finde Antworten auf die folgenden Fragen und halte diese schriftlich fest:

Wofür bin ich heute dankbar?

Bsp.: Dass ich ausschlafen konnte.

Was liebe ich an meinem Leben?

Bsp.: Dass ich eine tolle Partnerin habe.

Worauf kann ich stolz sein?

Bsp.: Auf meine handwerklichen Fähigkeiten und meinen Sinn für Humor.

Warum war heute ein großartiger Tag?

Bsp.: Weil das Wetter schön war und ich mein Projekt zu Ende gebracht habe.

Was ist an mir liebenswert?

Bsp.: Ich bin loyal und ehrlich.

Warum bin ich gerne ich selbst?

Bsp.: Weil ich tolle Ideen habe und sehr kreativ bin.

Achtung: Sollte dir auf die obigen Fragen keine Antwort einfallen, liegt das nicht daran, dass es nichts Gutes in deinem Leben gibt, sondern schlicht und ergreifend daran, dass diese Übung zu ungewohnt für dich ist. In diesem Fall versuche es mit einer abgeschwächten Version der Fragen und überlege zum Beispiel, wofür du dich dankbar schätzen könntest, wenn du eine solche Sichtweise zulassen würdest.

Dein Ausblick

Wenn du noch nie bewusst auf das Positive geachtet hast, wird diese Sichtweise am Anfang ungewohnt sein. Vor allem wird es eine Herausforderung, dich stetig daran zu erinnern, einen positiven Fokus einzunehmen. Wir können nicht von einem Tag auf den anderen komplett neu denken. Das bedeutet jedoch nicht, dass du nicht jeden Tag kleine Schritte in Richtung eines positiveren Fokus unternehmen kannst. Dieser Ratgeber kann der Anfang sein.

Wenn du deine Einstellungen dauerhaft verändern und aus gewohnten Mustern ausbrechen möchtest, gilt es ein wenig mehr zu tun. Dann ist es nützlich mehr über die negative Verzerrung zu lernen, damit du erfährst, auf welche Weise dein Gehirn Informationen verarbeitet und wie du diesen Prozess bewusst lenken kannst. Dann solltest du mehr über den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen erfahren, Methoden erlernen, um die Ereignisse in deinem Leben anders zu bewerten und Techniken einüben, um achtsamer zu werden und gezielt positive Gefühle hervorzurufen. Wie das gelingen kann erfährst du in Kürze in meinem eBook „Grundlagen des Glücks“.

Das eBook führt dich Schritt für Schritt durch die

wichtigsten Grundlagen eines glücklichen und erfüllten Lebens. Wie du vielleicht weißt, bin ich Psychologin und habe eine Doktorarbeit darüber geschrieben, wie wir glücklicher werden können. Ich verfüge daher über psychologisch fundiertes und wissenschaftlich geprüftes Expertenwissen. All dieses Wissen (und noch viel mehr) gebe ich im eBook weiter, um allen Menschen, die glücklicher leben wollen, eine sinnvolle Gebrauchsanweisung an die Hand zu geben.

Wenn du informiert werden möchtest, sobald das eBook erhältlich ist (und dir den besten Preis sichern willst), dann trag dich kostenlos und unverbindlich auf meiner Warteliste ein:

<https://glcksdetektiv.activehosted.com/f/67>

Ich wünsche dir alles Gute und grüße dich ganz herzlich.

Deine Katharina

Quelle:

- * Hanson, R. (2014). *Denken wie ein Buddha: Gelassenheit und innere Stärke durch Achtsamkeit*. München: Irisiana-Verlag.