

## Mit positivem Denken ein positives Leben bekommen

Positiv Denken hilft uns unser Leben zu entfalten. Dabei geht es nicht um Schönrederei oder einfach Wunschdenken, sondern wir machen einen Perspektivwechsel.

Der eine sieht ein halb leeres Glas, für den anderen ist es noch halb voll und man kann das Getränk nochmal so lange genießen, wie bisher. Der Fakt bleibt gleich, die Wahrnehmung ist eine andere.

So beeinflusst unser Denken unser Leben. Was denkst du, wer von beiden ist glücklicher? Der, dessen Glas halbleer ist, oder der, dessen Glas halbvoll ist?

Grundsätzlich kann man sagen: Positiv denken sieht nicht den Mangel, sondern positiv denken sieht die Möglichkeiten, die Chancen. Positiv denken sieht das, was du daraus machen kannst und wie du damit umgehst.

Das bedeutet nun nicht, dass du nichts schlechtes, schlimmes, negatives mehr erlebst. Das zu glauben, wäre naiv, dumm und realitätsfern. Positiv denken bedeutet ganz einfach im ganzen Schlamassel den Punkt zu finden, der dich herausführt und weiterbringt. Dich sozusagen wachsen und reifen lässt.

## Kann man positiv denken lernen?

Machen wir eine kleine Übung:

1. Es regnet: für viele ein Sch...wetter. Für mich zum einen der glückliche Umstand, dass ich nicht Garten gießen muss, zum anderen die gute Möglichkeit, mich um Arbeiten im Haus zu kümmern, auf die ich bei Sonnenschein keinen Bock habe.
2. Ich werde beschimpft: für den einen ein Problem, weil diese eine Person immer schimpft und die Leute blöd anmacht und deshalb führt es in eine Opferrolle. Für mich die Tatsache, dass der Schimpfer ein Problem mit sich oder der Situation hat. Ich kann aber nichts für sein Problem, er müsste da etwas ändern. Ich nehme es zur Kenntnis, aber ich kümmere mich um mein Leben und das was es bringt.
3. Stau auf dem Weg zur Arbeit: Nervig und total müßig für den einen, der sich aufregt und „wahnsinnig“ wird. Für mich ein paar Minuten, in denen ich entspannt ein Hörbuch hören, meinen Gedanken nachhängen oder die Zeit nutzen kann, um mir ein paar Notizen für die Arbeit zu machen.

Diese Liste könnte ich fortsetzen. Wenn du Lust hast, überlege dir mal, wie du in folgenden Situationen positiv denken könntest:

- Dir fällt ein Glas Wasser runter...
- Du bekommst ein Geschenk, dass dir gar nicht gefällt...
- Dein Chef rügt deine Arbeit...

## Wie kannst du positiv denken üben?

- Schau dich in den Spiegel und lächle dir selbst zu. Sage dir selber einen guten Satz.
- Suche bewusst in jeder Situation etwas Gutes

- Schreibe am Abend ein Dankbarkeitstagebuch: 5 gute Sachen, die du während des Tages erlebt hast. Das kann ein Gespräch, ein Spaziergang, etwas neu gelerntes, ein Lob, leckeres Essen, ein Erlebnis, ein Zufall, eine Begegnung oder auch nur eine schöne Wahrnehmung beim Spaziergang sein.
- Achte auf deine Gedanken: Negative Gedanken erkennen und umpolen. Suche die positiven Chancen und Möglichkeiten.
- Achte auf deine Körperhaltung: Bauch rein, Brust raus, aufrecht und mit lockeren Schultern. Damit strahlst du Selbstbewusstsein aus. Das macht dich zu einem positiven Menschen.
- Schenke dir und deinen Mitmenschen öfters ein Lächeln
- Geschehenes ist geschehen, das lässt sich nicht mehr korrigieren. Also lass es los und blicke in die Zukunft. Nimm mit, was du aus der Vergangenheit gelernt hast und gehe mit diesem Wissen in die Zukunft.
- Meide Menschen, die alles schlechtmachen oder schlechtreden. Sie sind wie Gift für dein Leben. Ohne diese Menschen geht es dir viel besser, du kannst positiver sein und positiver denken.
- Mach dir deine Stärken zu nutze. Du kannst etwas, was andere nicht so gut können. Handle mit deinem Können/Wissen.

Wenn du positiv denkst, macht dich das **glücklicher, erfolgreicher und das Leben verändert sich automatisch positiv**. Fast die Hälfte unseres Glücks hängt von den positiven Gedanken ab. Die Umstände, die zum Glück beitragen, sind gerade mal 10%.

Mach mutige Schritte in eine glückliche Zukunft mit positiven Gedanken. Tu es. Jetzt.