

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Lernen Sie von Robinson Crusoe

Robinson Crusoes hatte zwei Möglichkeiten zu denken: „Ich bin auf eine einsame Insel verschlagen worden, ohne Hoffnung, je wieder fortzukommen“ oder: „Ich bin noch am Leben und nicht ertrunken wie meine Kameraden“. Also schönreden oder Tatsachen verdrehen? Nein, vielmehr konsequentes Nutzen der eigenen Ressourcen. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den negativen Aspekt richten, ruft Ihr Gehirn die dazugehörigen negativen Erinnerungsnetzwerke auf. Umgekehrt lenken Sie zum Positiven: Haben Sie positive Gedanken, folgen andere Gefühle. Andere Gefühle ermöglichen eine andere Blickrichtung und damit ein anderes Handeln.

Fragen Sie bei jedem Problem oder Aufgabe: Was ist positiv an der Situation? Wie bringt mich diese Herausforderung voran? Was kann ich daraus lernen? Oder: Welchen Vorteil habe ich letztendlich davon? Sie werden immer etwas finden.

So können Sie sich sogar über den defekten Fahrstuhl freuen, weil das Treppensteigen gut für Ihre Fitness ist. Oder über das gebrochene Bein, das Ihnen vielleicht eine willkommene, legitime Ruhepause verschafft, die Sie sich selbst nicht zugestanden hätten. Der Effekt dieser Sichtweise: Indem Sie die analytische Hälfte Ihres Gehirns auf „positiv“ schalten, zieht die emotionale Hälfte nach: Sie fühlen sich sofort besser. Die Blickrichtung macht's und die bestimmen Sie!