

# Positives Denken macht glücklicher

**Achtung:** Hier geht es nicht um Selbstoptimierungswahn oder weltfremde Wohlfühlpropaganda. Auch die Kalenderspruchromantik kommt nicht zu Wort. Das Glücklich sein gar als Zwang zu verspüren führt sowieso in eine Sackgasse. Was aber bedeutet positives Denken und was kann es tatsächlich bewirken?



Was geschieht, wenn wir den Blick mehr auf das richten, was wir haben und weniger auf das, was uns fehlt?

Eigentlich fallen wir ja bereits tagtäglich unzählige Entscheide. Als ob es damit nicht schon genug wäre, geht es hier noch darum, einige davon grundsätzlich zu überdenken und vielleicht sogar genau die andere der möglichen Varianten in Betracht zu ziehen. Denn wer sich stets über das Fehlende ärgert, sieht nicht, was an sich schon da ist. Und wer weiss: Vielleicht schmeckt ja das geplante Rezept mit Zucchini sogar noch besser, als mit den Auberginen, die ausgerechnet jetzt ausverkauft sind?

Hier verraten wir, warum positives Denken nichts mit naiver Träumerei zu tun hat und wie es das Leben zum Besseren verändern kann. Als Vorgeschmack: Studien zeigen, dass unser Glückslevel nur zu zehn Prozent mit den Umständen zu tun hat. Einfach alles schönreden und jede Negativität aus dem Leben verbannen – so oder ähnlich stellen sich aber viele Menschen das positive Denken vor: als eine rosarote Brille, die alle Realität übertüncht. Im Sinne von: Job verloren? Katze gestorben? Ist doch halb so schlimm! Kein Wunder also, dass bei dem Thema mit den Augen gerollt und Abstand genommen wird – toxische Positivität lässt uns nämlich effektiv den Bezug zur Wirklichkeit verlieren – klaut unseren Gefühlen ihre Berechtigung und fördert psychische Erkrankungen. Darum geht es also ganz und gar nicht.

## Was bedeutet positives Denken?

Im Grundsatz bedeutet diese Denkhaltung, die positiven Aspekte einer Situation wahrzunehmen. Schliesslich hat alles eine gute und eine schlechte Seite. Das ist nun einmal die Zweifeltätigkeit des Lebens. Es bringt aber in vielerlei Hinsicht mehr, Chancen statt Risiken zu sehen. Sowie: an die eigenen Ideen zu glauben und sich mehr zuzutrauen. Schliesslich bedeutet positives Denken auch: den Blick auf das zu richten, was wir haben und wofür wir dankbar sind und also weniger auf das, was uns fehlt. Kurz: Optimisten und Pessimisten sehen natürlich dieselbe Medaille. Die Geister unterscheiden sich bloss darin, auf welche Seite sie sich konzentrieren: die Positive oder Negative? Auch wenn es nicht immer leichtfällt, lohnt es sich, die Gläser des Lebens öfter als halbvoll zu betrachten.

## Mehr Erfolg und Zufriedenheit

Wer positiv denkt, ist vor allem eines: glücklicher. Immer das Schlimmste zu erwarten, erwirkt nämlich im Gegenzug eine gewisse Anspannung im Alltag. Dabei freut man sich insgeheim vielleicht sogar, wenn tatsächlich etwas Negatives eintritt, und kann sich dann sagen: «Ha, ich hab's ja gewusst!» Was gut läuft, wird so tendenziell ausgeblendet und der Fokus darauf gerichtet, alles Schlechte wahrzunehmen – und zwar bis ins letzte Detail. Dass da kaum Glücksgefühle entstehen können, überrascht wenig.

Stattdessen sind es Stresshormone, die in die Höhe schnellen. Und die Sache mit dem gestiegenen Cortisol-Level ist erst der Anfang. Häufiges Jammern kann sogar Gehirnstrukturen verändern. Denn: werden immer dieselben Pfade beschritten, verwandeln diese sich in Strassen. Synapsen prägen sich aber über das Verhaltensmuster ein und rufen gerade das Gewohnte auch in Zukunft schneller ab. Man landet also in einer negativen Spirale. Diese wiederum verstärkt den Mandelkern des Gehirns – zuständig für Alarm- und Angstempfinden – die sogenannte Amygdala. Ihre Verstärkung kann gehörig an der Lebensqualität und Vitalität zehren; bis hin zu einem erhöhten kardiovaskulären Risiko.

Ganz anders sieht das mit einer positiven Einstellung aus. Konzentrieren wir uns auf die guten Seiten einer Situation, erleben wir angenehme Gefühle, welche ihrerseits das Belohnungszentrum aktivieren. Darüber hinaus macht uns positives Denken handlungsfähig: schliesslich glauben wir daran, erreichen zu können, was wir uns glaubhaft vorstellen können.

*«Gedanken und Emotionen widerspiegeln die Welt. Wenn etwas Schlechtes passiert, sollte es erlaubt sein, negative Gedanken und Gefühle darüber zu haben.»*

*Svend Brinkmann, dänischer Psychologe*

Gehen wir aber davon aus, dass das alles eh nichts bringt, unterlassen wir jeden Versuch. So kommt es, dass positive Menschen tendenziell erfolgreicher sind und über ein stärkeres Selbstbewusstsein verfügen. Untersuchungen zufolge hat eine positive Grundhaltung sogar Auswirkungen auf unsere Lebenserwartung und physische Gesundheit: Optimisten sollen demnach seltener erkranken – und selbst bei schwerwiegenden Beschwerden grössere Heilungschancen haben.

## Was positives Denken bringt?

Zusammengefasst: trägt positives Denken viel zu einem stressfreieren Alltag bei, hält psychisch und physisch gesund, und macht handlungsfähig und sogar erfolgreicher. Zudem stärkt es das Selbstbewusstsein. Es setzt den Fokus im Gehirn auf positive

Seiten, macht offener und ermuntert, die eigene Komfortzone zu verlassen und Ziele motiviert anzugehen. Schliesslich erhöht es sogar die Lebenserwartung. Eine einmal verinnerlichte negative Grundhaltung aufzubrechen kostet einige Zeit und auch Energie. Denn: was über Jahre einstudiert wurde, hat sich ins Gehirn regelrecht eingebrannt. Es kann also sein, dass es nicht sofort gelingt, unsere neun Tipps umzusetzen. Das ist völlig okay! Viel wichtiger: Langfristig dranzubleiben und sich an das positive Denken heranzutasten – eine Denkhaltung, die mit mehr Zufriedenheit, Erfolg und Glück einhergeht.

Unsere Tipps hier zum Schluss vergraulen jeden inneren Pessimisten. Der Wille ist jedoch frei und darum steht es auch jedem frei, wie er oder sie sich entscheidet. Fest steht: Nur wenige Dinge stärken unsere Lebensqualität so wirksam wie eine positive Grundeinstellung es tut. Hier verbirgt sich ein enormes Potenzial, das wir bloss ausschöpfen dürfen. Die gute Nachricht: Positives Denken ist lernbar – für einige ist es ein Umdenken und bedingt Üben. Die Übungsfelder sind ja aber bekanntlich in Hülle und Fülle vorhanden. –  *Bleiben Sie also trotz allem positiv!*

Barbara Marty

## Neun Tipps, die glücklicher machen

- 1 Gedanken hinterfragen
- 2 Immer das Gute suchen – in jeder Situation
- 3 Raus aus der Opferrolle
- 4 Lösungsorientiert denken
- 5 Eigene Grenzen und Bedürfnisse beachten
- 6 Raus aus toxischen Beziehungen
- 7 Weniger vergleichen
- 8 Dankbarkeit üben
- 9 Auf das konzentrieren, was man verändern kann