

Positives Denken

Woran liegt es, dass Menschen die positiv denken, dauerhaft glücklicher und zufriedener sind?

An einer Antwort hat sich bereits Buddha versucht:

„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“

Doch wie genau denken wir positiv?

Tipp 1: Probleme beiseiteschieben

Jeder Mensch hat Themen und Probleme, die ihn beschäftigen. Hierbei nimmt jeder von uns ein Problem anders wahr und definiert dieses auch unterschiedlich. Es ist jedoch wichtig, sein Leben und seine Gedanken nicht nur auf die Probleme oder Herausforderungen zu fokussieren. Zum einen haben wir dadurch nicht mehr die Möglichkeit neue Chancen zu erkennen. Zum anderen fällt es uns dadurch schwerer das Positive zu genießen.

Schieben Sie Ihre negativen Gedanken zeitweise beiseite bzw. notieren Sie diese, um sich zu einem späteren Zeitpunkt gezielt damit auseinander zu setzen. Machen Sie sich aktiv die schönen Seiten des Lebens bewusst. Schenken Sie zum Beispiel im Freien der Natur oder in einem persönlichen Gespräch Ihren Freunden die ungeteilte Aufmerksamkeit.

Tipp 2: Lächeln für die Seele

Wussten Sie, dass ein Lächeln bzw. positiver Gesichtsausdruck auch Sie selbst glücklich macht? Dies liegt daran, dass dadurch die Glückshormone Dopamin und Serotonin ausgestoßen werden. Diese Hormone stimmen uns positiv.

Tipp 3: Umgeben Sie sich mit glücklichen und zufriedenen Menschen

Für die eigene emotionale Stimmung ist auch unser soziales Umfeld entscheidend. Unternehmen Sie etwas mit positiven Menschen und lassen Sie sich davon einfach anstecken.

Tipp 4: Vergleichen macht das Leben schwer

Verzichten Sie darauf, Ihre Leistungen und Besitztümer immer mit anderen zu vergleichen. Jeder Mensch ist auf seine Weise einzigartig und hat seine Stärken und Schwächen. Es gibt immer jemanden, dem es gerade besser geht, aber auch viele Menschen, denen es jetzt gerade schlechter geht. Ein besserer Ansatz ist also: Sei zufrieden, aber gib dich nicht zufrieden. Damit können Sie zufrieden sein und dennoch Veränderungen anstoßen, die Ihnen persönlich wichtig sind.

Tipp 5: Am Anfang stehen positive Gedanken

Denken Sie positiv und an etwas Schönes – schon beim Aufwachen! Worauf freuen Sie sich heute? Diese Gedanken motivieren Sie für den Tag und lassen Sie zufriedener sein. Sie können auch an Ihren letzten Urlaub oder einen schönen Moment mit der Familie zurückdenken. Auch besonders glückliche Erinnerungen können im Jetzt und Hier positive Emotionen erzeugen. Sie werden sehen, dass sich Ihr Tag dadurch positiver gestalten wird!