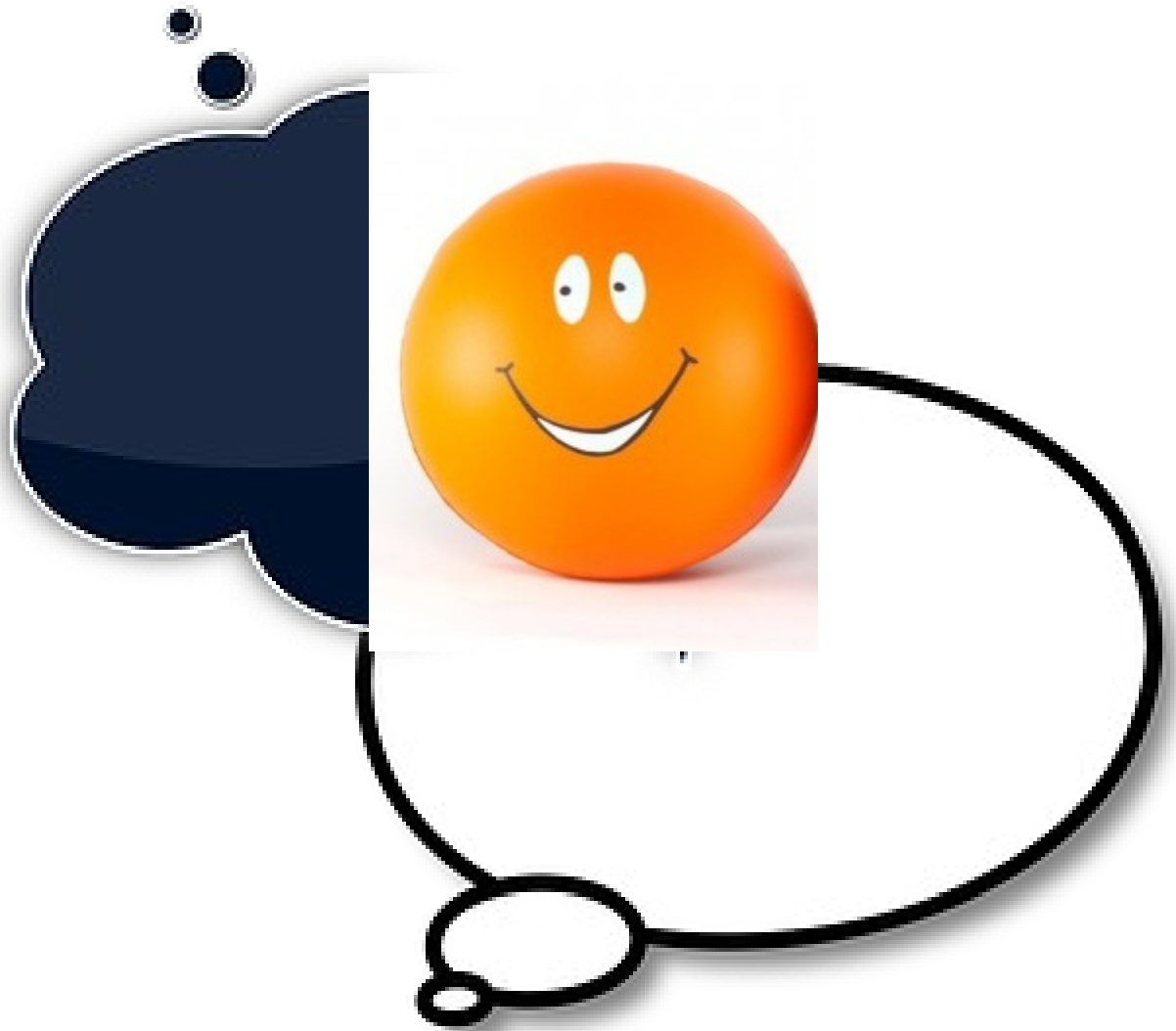


# PRAXIS **LEBENSFREUDE**

Rolf von Berg



Das **Geheimnis**  
des positiven Denkens



# Vorwort

Sicher hast Du schon einmal von der „Kraft der Gedanken“ gehört. Gut und schön, aber weißt Du auch, was dahinter steckt? Kennst Du das Geheimnis des „*Positiven Denkens*“?

Es gibt Menschen, denen fast alles gelingt, was sie auch immer anfassen. Und es gibt andere, die trotz aller Anstrengungen nie auf einen grünen Zweig kommen. Die einen scheinen das Glück und den Erfolg gepachtet zu haben, während die anderen unglücklich und erfolglos sind. Wieso eigentlich?

Was unterscheidet die „Glückspilze“ von den „Pechvögeln“? Im Grunde nicht viel – nur dass die einen sich der Kraft ihrer Gedanken bewusst sind und sie richtig einsetzen, während die anderen nicht wissen, was Sie mit Ihren Gedanken anrichten.

Kennst Du den Unterschied zwischen einem Optimist und einem Pessimist? Der Pessimist geht davon aus, dass die Welt ein eher unfreundlicher Ort ist und alles, was er anpackt, mit Sicherheit in die Hose geht. Der Optimist hingegen sieht, dass es auch viel Gutes und Schönes auf dieser Welt gibt. Er lenkt seine Gedanken auf die positiven Dinge im Leben und glaubt immer fest an das Gelingen seiner Vorhaben.

Ahnst Du etwas? Jeder behält auf seine Art Recht. Jeder bekommt nämlich das, was er denkt: der Optimist den Erfolg, der Pessimist den Misserfolg. Die Gedanken machen den kleinen Unterschied aus. Unsere Gedanken sind dafür verantwortlich, ob wir erfolgreich sind oder nicht.

Mehr noch: Unsere Gedanken bestimmen, ob wir fröhlich oder todtraurig sind, ob wir glücklich oder unglücklich sind. Aber wir sind ihnen nicht ausgeliefert. Wir können selbst entscheiden, ob das Glas halb leer oder halb voll ist. Wir können lernen, positiv zu denken.

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	2
Die Kraft der Gedanken.....	4
Der innere Computer.....	4
Negatives Denken deprimiert.....	5
Positives Denken motiviert.....	6
Was ist „positives Denken“?.....	7
Negative Gedanken entlarven.....	8
Den Spieß einfach umdrehen .....	11
Ohne Fleiß kein Preis.....	12
Strategien für ein neues Denken.....	13

# Die Kraft der Gedanken

Unsere Gedanken und Einstellungen wirken sich auf alle Bereiche unseres Lebens aus. Alles in unserem Leben ist Ausdruck dessen, was wir selbst mit unseren Gedanken erschaffen. Nichts geschieht, ohne dass wir es auf irgendeine Art und Weise selber mit verursacht haben.

Diese simple Botschaft bedeutet, dass wir durch die Kraft der Gedanken unser Leben und unser Glück bestimmen. Unsere Gedanken sind die Schnittmuster, nach denen wir unser Leben schneiden.

Mehr noch: Wir bestimmen mit unseren Gedanken nicht nur, was um und mit uns passiert, wir selbst sind die Summe unserer Gedanken. Oder wie es schon Buddha kurz und knapp ausgedrückt hat: „Wir sind, was wir denken.“

# Der innere Computer

Mit unserem Gehirn und unserem Nervensystem besitzen wir einen eingebauten elektronischen Mechanismus, den wir selbst steuern können. Dieser Mechanismus arbeitet wie ein Computer.



Bei der Suche nach einer Lösung kann er nur die Informationen verarbeiten, die ihm eingegeben werden. Er löst das ihm aufgegebenes Problem und findet das programmierte Ziel an Hand der gespeicherten Daten. Und wenn es die falschen Daten sind, funktioniert es einfach nicht.

Was passiert, wenn wir unseren inneren persönlichen Computer mit falschen Ansichten, Ideen und Gedanken füttern? Wir werden das von uns angesteuerte Ziel kaum erreichen. Logo, oder?

Was hindert uns daran, unser Gedanken in die richtige Bahn zu lenken? Wir wissen nicht, dass wir mittels unserer Gedanken unser Leben entscheidend mitgestalten. Und wir haben nicht gelernt, richtig zu denken.



## Negatives Denken deprimiert

Die meisten Menschen kriechen ängstlich durchs Leben, weil sie negativ denken. Sie vermuten hinter jedem Busch einen Teufel, rechnen stets mit dem Schlimmsten und finden immer ein Haar in der Suppe. Kein Wunder, dass ihre Gefühle meist im Keller sind. Sie fühlen sich niedergeschlagen, werden depressiv und leiden unter diffusen Ängsten. Sie machen sich über alles und jeden ihre Gedanken – leider nur immer die falschen.

Das Unangenehme an negativen Gedanken ist, dass sie alles nur noch schlimmer machen, dass wir uns selber lähmen, womöglich schwermütig und krank werden. Das Fatale aber ist, dass es uns dennoch leichter fällt, negativ zu denken als positiv. Dabei ist es im Grunde genau so einfach, in die andere Richtung zu denken.

# Positives Denken motiviert

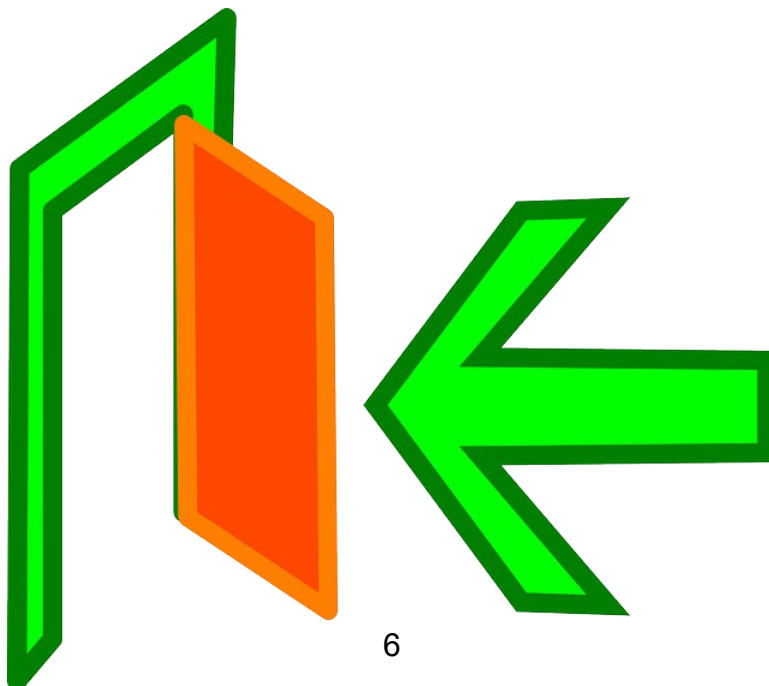
Jede Situation – und sei sie noch so bitter – birgt auch Gutes. Wir können es uns manchmal vielleicht nicht vorstellen, aber es ist so. Wir müssen nur ein wenig danach suchen. Dazu müssen wir lernen umzudenken

Das Geheimnis des positiven Denkens liegt ganz einfach darin, dass jedes Ding zwei Seiten hat – und wir uns ganz einfach für die positive Seite entscheiden. Das mag Dir vielleicht zu simpel oder gar naiv erscheinen. Es hat jedoch einen nicht zu verachtenden Effekt: es hilft.

Wer sich zum positiven Denken entschließt, hat zwangsläufig viele Vorteile auf seiner Seite. Weil er weiß, dass er sich fühlt, wie er denkt, fühlt er sich überwiegend gut und seine Stimmung geht selten für lange Zeit in den Keller. Weil er weiß, dass er alleine bestimmt, was er denkt, schöpft er aus sich selbst die Kraft, um Unsicherheit und Angst zu überwinden, Probleme und Schwierigkeiten aus dem Weg zu räumen.

Selbst Niederlagen und Misserfolge werfen ihn nicht aus der Bahn, sondern er betrachtet sie als etwas Vorübergehendes, als einen kurzfristigen Rückschlag. Und er fühlt sich dadurch erst recht angestachelt, sein Ziel zu erreichen.

Positiv denken alleine ist zwar nicht die Lösung für alle Probleme, aber es ist der Schlüssel zur Entfaltung unserer Fähigkeiten. Positiv denken und danach handeln öffnet die Tür zum Erfolg.



# Was ist „positives Denken“?

Positive Gedanken können unserem Leben eine neue Richtung geben. Positives Denken erfüllt uns mit Energie, die uns hilft, mit dem Leben und mit uns im Einklang zu leben.

Dabei geht es nicht darum, die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen oder Schwierigkeiten und Schicksalsschläge schön zu reden. Wer positiv denkt, muss natürlich auch seine Probleme sehen. Es wird ihm aber viel leichter fallen, sie anzupacken und zu lösen.

Viele glauben, positives Denken bestehe darin, ausschließlich nur positive Gedanken zu haben. Kein Mensch kann das. Das Geheimnis liegt viel mehr gerade darin, dass wir uns auch den negativen Seiten des Lebens zuwenden, negative Dinge ansprechen und deren Existenz anerkennen. Dass wir aber auch und vor allem das Gute und Schöne im Leben sehen, unsere Blicke darauf richten und unsere Gedanken darauf konzentrieren.

Wenn wir sehen, dass jede Medaille zwei Seiten hat,  
dann fangen wir an zu denken.

Wenn wir unserer Gedanken von der Seite der Medaille,  
die uns in unserer Entwicklung stört,  
auf die Seite lenken, die uns weiter bringt,  
fangen wir an richtig zu denken.

Wenn uns diese Art des Denkens zur Gewohnheit wird,  
dann ist es „echtes“ positives Denken.



# Negative Gedanken entlarven

Unsere einzige echte Freiheit liegt in der Wahl unserer Gedanken. Nur richtiges Denken führt zu richtigem Handeln und damit zum Erfolg. Voraussetzung für jeden Erfolg ist ein Ändern der negativen Denkgewohnheiten in positive.

Dafür müssen wir zunächst einmal wissen, welche schädlichen Einflüsse unsere negativen Gedanken auf unser Fühlen und Handeln haben müssen. Wir müssen wissen, was wir uns selbst damit antun.

Der erste Schritt besteht darin, unseren negativen Gedanken auf die Spur kommen. Das ist gar nicht so schwer. Negative Gedanken haben ganz bestimmte Merkmale, anhand der wir sie entlarven können. In der Regel sind es die folgenden sechs typischen Denkmuster:

## 1. Das Schwarz-Weiß-Denken

Wir denken nur in Extremen. Es gibt für uns nur gut oder nur schlecht, nur schön oder nur hässlich, nur wertvoll oder nur wertlos, nur Schwarz oder Weiß. Wir wollen „Alles oder nichts“. Für uns zählt nur der totale Sieg oder die totale Niederlage.

Wir wollen alles perfekt machen. Und machen wir mal einen kleinen Fehler, werfen wir gleich die Flinte ins Korn und geben auf. Wir handeln nach dem Motto: „Einmal Versager, immer Versager.“

## 2. Das Scheuklappen-Denken

Wir richten unser Augenmerk ausschließlich auf ein negatives Detail. Dadurch erscheint uns das Ganze negativ. Wir sehen das Negative einer Sache wie durch ein Vergrößerungsglas. So erscheint uns alles Positive klein und unbedeutend.

Wir halten auch das, was wir echt gut machen, für selbstverständlich und normal. Oder wir verschließen die Augen davor. Unsere Wahrnehmung ist eingengt. Wir wollen oder können das Positive nicht mehr sehen, weil wir alles Gute in unserem Leben beiseite schieben oder völlig außer Acht lassen.

### 3. Das Hellseher-Denken

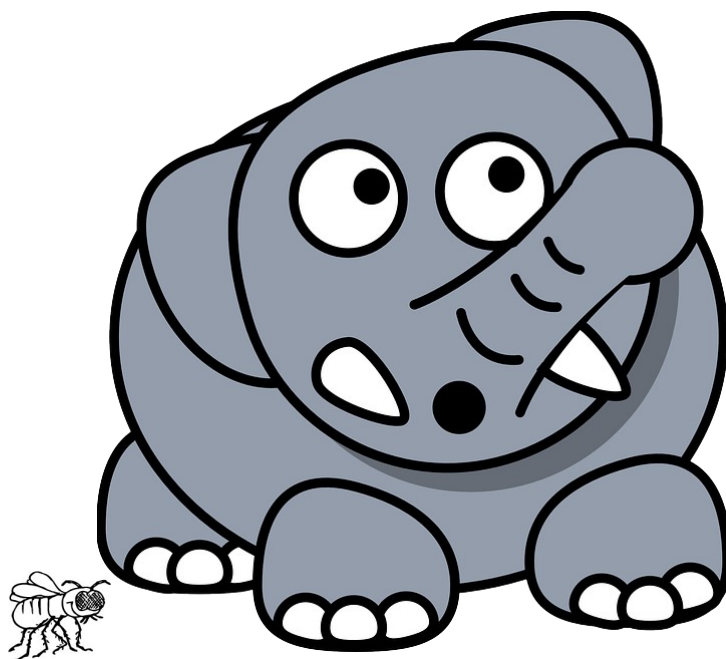
Wir betätigen uns als Hellseher. Wir glauben zu wissen, was andere von uns denken oder was diese tun werden. Wir tun so, als ob wir heute schon wüssten, was morgen, in einem Monat oder in einem Jahr passieren wird.

Wenn wir glauben, in den Kopf anderer Leute sehen und ihre Gedanken lesen oder in die Zukunft schauen zu können, lähmen wir uns in unserem Handeln. Wir lassen uns dadurch abhalten, das zu tun, was wir eigentlich tun möchten – besonders dann, wenn wir ohnehin nichts Gutes erwarten.

### 4. Das Katastrophen-Denken

Bei Ungewissheit oder Unsicherheit neigen wir dazu, Fantasien über den möglichen Ausgang zu entwickeln. Wir übertreiben maßlos, machen aus einer Mücke einen Elefanten und befürchten immer nur das Schlimmste. Je öfter wir dies tun, desto wahrscheinlicher kommt es uns vor.

Wir sehen uns zum Beispiel schon durch eine Prüfung fallen, obwohl der Termin noch nicht einmal feststeht. Wir sehen die Katastrophe nicht nur auf uns zukommen – wir malen sie uns schon in allen Einzelheiten aus, obwohl der schlimmste aller Fälle noch gar nicht eingetreten ist und höchstwahrscheinlich auch nie eintreten wird.



## 5. Das Prügelknaben-Denken

Wir fühlen uns für alles verantwortlich, was schief läuft, und tadeln uns dafür. Wir suchen immer zuerst bei uns die Schuld. Wir halten uns für dumm, minderwertig, wertlos und überflüssig. Wir schimpfen uns Versager, Niete, Trottel, Idiot und mehr – Titulierungen, die wir sonst nicht einmal unserem schlimmsten Feind an den Kopf werfen würden.

Wir erheben uns zum gnadenlosen Scharfrichter über uns selbst. Wir können uns selbst keinen Fehler verzeihen. Letztlich machen wir uns selbst zum Opfer – egal was wir tun, lassen, ändern oder nicht. Wir bremsen uns selber aus.

## 6. Das Vergleichsdenken

Wir vergleichen uns ständig mit anderen und glauben, dass alle anderen glücklicher, erfolgreicher und besser sind als wir. Dabei übersehen wir leider nur zu gerne und zu oft, dass wir selbst auch einiges zu bieten haben. Wir übersehen unsere eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Wir können unser eigenes Tun und unsere eigenen Leistung nicht schätzen und schon gar nicht genießen. Selbst wenn und etwas gut gelingt, gönnen wir uns den Erfolg nicht wirklich: „Das ist doch nichts Besonders.“

# Den Spieß einfach umdrehen

Jeder ist für seine Gedanken selber verantwortlich. Und jeder hat die Wahl zwischen vergiftenden, negativen Gedanken, die ihn näher an Krankheit, Einsamkeit, Armut oder Verzweiflung bringen, und gesunden, aufbauenden, konstruktiven Gedanken, die ihn eine bessere Stimmung versetzen – näher an Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg heranführen.

Wenn Du Dein Denken verändern möchtest, ist es wichtig, dass Du Dir Deiner Gedanken bewusst wirst. Du musst anfangen, Dein Denken auf seinen Nutzen hin zu überprüfen: „Hilft es mir, oder schadet es mir eher?“

Ertappst Du Dich zum Beispiel dabei, dass Du ständig sagst: „Ich hab es satt. Nichts wie weg von hier. Mir ist alles zu viel.“, dann verleugnest Du die kreative Kraft, die von Natur aus in Dir steckt. Du lädst Müdigkeit, Überdruß und Stress förmlich ein.

Drehe den Spieß einfach um! Ersetze Deine negativen Gedanken durch realistische positive Gedanken. Es wird Dir – zumindest am Anfang – vielleicht etwas schwer fallen. Doch: „Beharrlichkeit führt zum Ziel“. Es ist nur eine Sache der Übung, bis positives Denken zur Gewohnheit wird.



Dein Leben wird sich natürlich nicht sofort radikal ändern, nur weil Du einmal einen Gedanken veränderst oder neu denkst. Durch ständiges Trainieren wird Dir aber das neue positive Denken mit der Zeit in Fleisch und Blut übergehen.

Es wird Dein Fühlen und Handeln mit einer neuen Qualität versehen und Dein Leben Stück für Stück verändern. Du wirst die Kraft der positiven Gedanken erfahren.

# Ohne Fleiß kein Preis

Mit der Kraft der Gedanken haben wir ein Instrument, um unser Leben, unseren Lebensweg massiv zu beeinflussen. Doch wenn Du nun denkst, alleine mit positivem Denken Dein Leben erfolgreich gestalten zu können, denkst Du (immer noch oder schon wieder) falsch. Das funktioniert nicht.

Wenn Du Dich nur auf das Denken alleine verlassen, wird sich in Deinem Leben nicht viel verändern. Wenn Du darauf wartest, dass sich jetzt alles von selbst fügt, wirst Du einen Schiffbruch nach dem anderen erleiden. Neues Denken muss mit neuem Tun verbunden werden.

Millionen von Menschen wälzen mehr oder weniger schlaue Bücher, besuchen teure Kurse und Seminare – lesen viel und hören noch mehr über „Positives Denken“. Dann lehnen sie sich genüsslich zurück, legen die Hände in den Schoß und warten darauf, dass ihnen Glück und Erfolg auf wundersame Weise nur so in diesen Schoß fallen. Millionen wundern sich nur, dass nichts passiert.

Erfolg kommt nicht von ungefähr. Inneren oder äußeren Reichtum erreichen wir nicht ohne Anstrengung. Das Leben lehrt uns, dass in dem alten Spruch „Ohne Fleiß kein Preis“ mehr Wahrheit steckt als manchem von uns lieb ist. Die Erfahrung zeigt uns, dass es keinen Lohn ohne vorherige Mühe gibt – aber auch, dass am Ende jeder Anstrengung ein Preis auf uns wartet.

Erfolg hat nur der, der etwas tut,  
während er auf den Erfolg wartet.

Thomas Alva Edison

# Strategien für ein neues Denken

Jeder Gedanke, den wir denken, jedes Wort, das wir sprechen hat einen Einfluss auf unser Leben und darauf, wie wir uns fühlen. Gedanken haben magische Kräfte und das Bestreben, sich in unserer Welt zu verwirklichen.

Die Kunst des positiven Denkens besteht darin, unsere negativen Gedanken und Denkmuster in positive zu verwandeln. Hier nun fünf wirksame Strategien und praktische Tipps, die Dir helfen werden, negative durch positive Gedanken zu ersetzen:

## Dir selbst auf die Schliche kommen

Wir alle führen ständig Selbstgespräche, in denen wir bewerten, was wir gerade erleben. Und oft hört es sich wie folgt an: *„Das schlechte Wetter verdirbt mir den ganzen Tag.“* *„In meinem Leben geht immer alles schief.“* *„Ich kann das nicht.“* *„Das werde ich nie schaffen.“* *„Das lohnt sich nicht.“*

Wer zum Teufel oder um Himmels Willen, könnte angesichts solch niederschmetternder Kommentare noch guter Dinge sein oder den Mut haben, etwas Neues auszuprobieren? Ich nicht. Und Du auch nicht.

Werde Dir Deiner Gedanken bewusst! Achte einmal darauf, mit welchen destruktiven Gedanken Du Dir selbst das Leben schwer machst. Erstelle dazu eine zweiseitige Liste und trage links alle zermürbenden Aussagen ein, die Dir im Laufe eines Tages so einfallen. Überlege anschließend, wie Du etwas negativ Erscheinendes positiv deuten kannst. Notiere die neue Sichtweise in der rechten Spalte und handele in Zukunft danach.

## Abwertende Gedanken stoppen

Sage ganz bewusst „Stopp, so nicht“, wenn sich abwertende oder entmutigende Gedanken in Dir breit machen wollen! Verstärke dieses „Stopp“ durch eine prägnante körperliche Bewegung, etwa indem Du mit den Fingern schnippst oder abrupt aufstehst.

Versuche, die mürrischen Gedanken, die Dir durch den Kopf gehen, sofort durch neue, aufmunternde Gedanken zu ersetzen! Verscheuche

die missbilligenden Stimmen aus Deinem Kopf und ersetze „Selbstbeschimpfungen“ durch Nachsicht sowie einen gut durchdachten Aktionsplan. Motiviere dich selbst immer wieder aufs Neue! Denn nur das bringt Dich weiter.

Statt zum Beispiel „Das konnte ich noch nie. Es hat gar keinen Sinn, damit überhaupt anzufangen.“, sagst Du Dir einfach: „Ich werde es versuchen. Ich kann es lernen.“ Statt „Ich Idiot, alles mache ich falsch“, besser „Okay. Ich habe einen Fehler gemacht. Das kann passieren. Mal sehen, wie ich ihn wieder beheben kann.“



## Auf Sprach- und Denkhygiene achten

Viele Menschen neigen dazu, alles schwarz zu sehen – besonders sich selbst und ihre bisherigen eigenen Erfahrungen. Sie verallgemeinern im Übermaß. Misserfolge werden ausschließlich der eigenen Person („Keiner liebt mich“, „Nichts gelingt mir“, „Alles war umsonst“) zugeordnet, Erfolge anderen äußerlichen Faktoren oder dem Zufall („Alles nur Glück“).

Versuche zu lernen, die Dinge ins rechte Licht zu rücken, Sachverhalte präzise zu beschreiben, sinnvoll nach Ursachen zu forschen, vernünftige Zusammenhänge herzustellen und wirklichkeitsnah zu denken.

Motiviere Dich selbst mit kurzen, klaren Sätzen wie „Das habe ich geschafft“ oder „Heute ist mein Tag“. Vermeide Verallgemeinerungen wie „immer“ oder „man“ – und vor allem Verneinungen wie „nie“ oder „keiner“. „Ich habe keine Angst“ motiviert nicht wirklich, „Ich gehe diese Sache mutig an“ schon eher. Nimm die Dinge so, wie sie kommen, in die Hand. Weine nicht der Vergangenheit nach, sondern schaue optimistisch in die Zukunft. Nicht „Hätte ich doch nur...“ sondern „Jetzt werde ich...“ lautet die Devise.

## Dich selbst positiv programmieren

Wer sich sagt „Ich kann und werde Erfolg haben“ und auch fest daran glaubt, der schöpft aus seinen Gedanken die Kraft, alle Schwierigkeiten und Hindernisse zu überwinden, die sich ihm entgegenstellen.

Positive Merksätze (Affirmationen) wie „Ich kann es“, „Ich habe die Kraft dazu“. „Ich schaffe es“ „Ich bin fähig dazu“ helfen, ein Ziel zu erreichen. Wenn Du diese Selbstermutigungen mehrmals täglich wiederholst, gehen sie Dir in Fleisch und Blut über.

Zur Erinnerung kannst Du die Sätze auch auf kleine Karten oder Zettel schreiben und diese gut sichtbar an einer Stelle anbringen, auf die Du mindestens einmal am Tag blickst – am Badezimmerspiegel, am Kleiderschrank oder an der Pinnwand im Büro. Oder Du speicherst Deine Merksätze im Handy oder Smartphone. Dann hast Du sie immer auf Abruf bereit.

## Negative Gedankengänge umpolen

Deine Gedanken bestimmen auch Deine Gefühle. Ein einfaches, aber wirkungsvolles Rezept, negativen Gedanken keine Chance zu geben sich festzusetzen, ist, ihnen keinen Raum zu lassen – sie in dem Moment, in dem sie auftauchen, sofort zu „eliminieren“. So nimmst Du diesen Monstern die Möglichkeit, sich in Deinen Gehirn einzunisten und Deine Gefühle auf Dauer negativ zu beeinflussen.

Wie das geht? Ganz einfach, indem Du an eine angenehme und erfreuliche Situation denkst. Oder an etwas, wofür Du dankbar sein könntest. Oder an eine Person, die Dir nahesteht. In jedem Fall sollte es sich um etwas handeln, das es Dir ermöglicht, in diesem Augenblick ein gutes Gefühl aufzubauen. Begib Dich zehn Sekunden in dieses positive Gefühl und koste es aus! Du wirst Dich sofort besser Fühlen. Garantiert!

Der beste Zeitpunkt, einen falschen Gedankengang umzupolen, ist der Moment, in dem dieser Gedanke auftaucht und noch relativ schwach ist. Es geht ganz einfach darum, einen negativen Gedanken oder ein negatives Gefühl immer dann, wenn es Dir bewusst wird, direkt zu verwandeln. Sofort – gleich dann, wenn Du es merkst! Nicht erst später. Im Nachhinein klappt das nicht mehr.

Wenn zum Beispiel etwas schief gegangen ist, schalte einfach sofort um. Denke an etwas Lustiges! In wenigen Sekunden hast Du dieses negative Erlebnis wieder aus Deinem Tag verbannt. Niemand zwingt Dich dazu, länger daran zu denken.

Je öfter Dir dieses direkte Umschalten gelingt, um so mehr wird es Dir zur Gewohnheit – umso besser wirst Du auch Tage überstehen, in denen Du mal nicht so gut drauf bist und an denen alles schief zu laufen scheint.



*Betrachte einmal die Dinge  
von einer anderen Seite,  
als Du sie bisher sahst.  
Denn das heißt,  
ein neues Leben beginnen.*

*Marc Aurel*



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Zeit für Bewegung



Warum Du zum Bewegen geboren bist...  
und wie Du Dich auf natürliche Weise  
vor Krankheiten schützen kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die  
Bluthochdruck-Saga



Was Deinen Blutdruck steigen lässt  
und wie Du ihn ohne Pillen  
auf natürliche Weise senken kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die Cholesterin-Falle



Was Dir Dein Arzt nicht erzählt...  
und wie sich Dein Cholesterinspiegel  
ohne Medikamente senken lässt



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Mythos Migräne



Die Hölle im Kopf  
und wie Du sie besiegen kannst.



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Die sanfte  
Stoffwechsel-Therapie



Was ist eigentlich Stoffwechsel...  
und wie Du ihn auf natürliche Weise  
reibungslos und störungsfrei auf Trab hältst



PRAXIS **GESUNDHEIT PUR**

Sandra Koch

Schluss mit  
der Nachtwache



Was Deinen Schlaf stört  
und was Du dagegen tun kannst

