

# Funktionierendes Denken

## *Begrüssung*

### *Auf die Tafel schreiben*

#### **Gedanken spiegeln die Innenwelt und kreieren Resultate**

In der Schöpfungsgeschichte der Bibel heisst es: Am Anfang war das Wort. Gemeint war natürlich: Am Anfang war der Gedanke. Aus dem Gedanken wurde das Wort, dann das Verhalten, dann die Handlung. Am Ende dieser Kette steht das Resultat. Das heisst, der Gedanke am Anfang kreiert das Resultat am Ende!

Es gibt Gedanken, die Ihr Leben zum Funktionieren bringen – aber es gibt auch Gedanken, die verhindern, dass irgend etwas in Ihrem Leben funktioniert. Ein Gedanke ist genauso kraftvoll, ist genauso Materie wie ein Gegenstand, nur auf einer anderen, feinstofflichen Ebene. Gedanken arbeiten in einer anderen zeitlichen Dimension. Das, was wir denken, ist auf einer feinstofflichen Ebene bereits geschehen. Der Mensch denkt unablässig. Ohne zu denken, gäbe es keinen Schritt, den wir machen könnten. Gedanken sind Materie, sind Energie pur. Sie weisen Wege und lenken in Bahnen. Was ein Mensch denkt, wird ihm geschehen. Wer kreative Gedanken hat, wird kreativ sein. Wer grosszügig denkt, wird Grosszügigkeit erfahren. Es ist eigentlich sehr simpel: **Die richtigen Gedanken erzielen die richtigen Ergebnisse.** Der Mensch schafft selber, was er haben will. Er ist der Schöpfer seiner Resultate. Himmel und Hölle existieren, weil er sie selbst verursacht.

Sie werden wohl kaum Schwierigkeiten haben, über ein 20 Zentimeter breites und sechs Meter langes Brett zu gehen, wenn es nur drei Zentimeter über dem Boden liegt. Sie werden keine Angst verspüren, keine Gleichgewichtsstörungen haben. Es ist ein Kinderspiel. Wenn das gleiche Brett nun aber auf einer Höhe von zehn Metern liegt, wird erfahrungsgemäss kaum jemand darübergehen. Die Gedanken über das, was alles passieren könnte, sind ein limitierender Faktor. Ihr Bewusstsein hindert Sie jetzt daran, über das Brett zu gehen. Der Wille allein reicht absolut nicht aus. Wenn sie denken, dass es gefährlich ist und dass Sie herunterfallen könnten, werden Sie es auch erleben. Sie werden sich Ihre Gedanken beweisen.

Gedanken manifestieren sich zu Überzeugungssystemen. Viele sogenannte „Lebensweisheiten“ sind Überzeugungssysteme, die eine Menge zum Unglück unserer Welt beigetragen haben:

### *Auf die Tafel schreiben*

- ▶ Geld ist die Wurzel allen Übels.
- ▶ Lieber arm und glücklich als reich und unglücklich.
- ▶ Das Leben ist hart.
- ▶ Lehrjahre sind keine Herrenjahre.
- ▶ Wenn du was werden willst, musst du hart arbeiten.
- ▶ Arbeit macht müde.

All diese Sprüche und ähnliche bestimmen Lebenssituationen. Vielleicht sind sie manchmal sogar sinnvoll, als allgemeine Generalisierung und Lebensprämissen sind sie jedoch purer Blödsinn. Aber wenn Sie fest daran glauben, dass Arbeit müde macht, werden Sie abends auch müde und zerschlagen sein – egal, welche Arbeit Sie geleistet haben.

---

Es sind immer die Überzeugungssysteme, die zu den entsprechenden Resultaten führen. Dabei spielt es keine Rolle, ob uns die Überzeugungssysteme bewusst sind oder nicht. Tatsache ist immer wieder, dass jeder Glaubenssatz zu dem entsprechenden Resultat führt.

Es gibt viele Menschen, die ein Leben erfüllt von Vergnügen und Spass führen. Vergleichen Sie diese Menschen mit denen, die es anscheinend sehr schwer haben. An der gebückten Haltung, an den hängenden Mundwinkeln, an der zurückweisenden, distanzierten Körperhaltung sind sie leicht zu erkennen. So traurig es ist, oft kann man schon von aussen sehen, was jemand vom Leben erwartet – und weiss dann schon aufgrund des äusseren Eindrucks, was er bekommen wird.

### ***Auf die Tafel schreiben***

- ▶ Der Mann, der zu einer Party eingeladen wird und keine Lust hat, hinzugehen, denn er glaubt, dort nur Chaoten zu treffen. Geht er dann doch hin, wird er unter den 200 Gästen genau auf die sechs treffen, die wirklich chaotisch sind.
- ▶ Der Junggeselle, der fest daran glaubt, dass er bei Frauen nicht ankommt: er versucht sein Glück immer wieder, aber er kommt tatsächlich nicht an. Seine Gedanken spiegeln sich in seinem Verhalten. Tatsächlich: Pessimisten küsst man nicht.
- ▶ Und derjenige, der sagt: „Ich schaffe es nicht!“ Sicher wird er sich aus all den Wahlmöglichkeiten des Tages die Dinge heraussuchen, die ihn scheitern lassen.
- ▶ Menschen, die morgens mit den Worten aufstehen: „Das ist nicht mein Tag.“ Sie werden dafür sorgen, dass dieser Tag wirklich nicht ihr Tag ist.

Unsere Gedanken sind die Wurzel der Erwartungen. Erwartungen steuern weitgehend den Wahrnehmungs- und Verarbeitungsprozess und führen zu entsprechenden Resultaten. Das bezieht sich keineswegs nur auf die eigene Person. Auch Ihre Gedanken über einen anderen Menschen sind verbunden mit bestimmten Erwartungen. Ob positiv oder negativ, was Sie von einem anderen Menschen denken und erwarten – es wird eintreten. Eine Mutter sagt ihrer zehnjährigen Tochter immer wieder: „Du brauchst dich gar nicht anzustrengen, Mädchen verstehen nichts von Mathematik.“ Nach einer gewissen Zeit übernimmt das Kind diesen Glaubenssatz, wenn auch unbewusst. Die Schulnoten sind entsprechend.

Der Vater, in seiner Jugend ein grosser Sport-Crack, hat einen Sohn, der nicht gerade seinen sportlichen Erwartungen entspricht. Und das wirft der Vater ihm auch vor. Irgendwann glaubt der Sohn daran und setzt es konsequent um. Was Sie von sich und von anderen erwarten, wird eintreffen.

Wie anders dagegen der Mensch, der ganz einfach davon ausgeht, sein Ziel zu erreichen. Er vertraut seinen Fähigkeiten. Er setzt seine ganze Kraft ein und nimmt begierig alles auf, was er für sich nutzen kann. Seine Gedanken gehen eher in die Richtung: **Ich werde mein Ziel erreichen, und ich gebe mein Bestes.** In jedem kleinen Schritt auf seinem Weg sieht er einen Erfolg, über den er sich freuen kann. Und gleichzeitig erkennt er, dass mehr in ihm steckt, als er jemals vermutet hat. Dieser Mensch nutzt seine Ressourcen, und er erreicht sein Ziel. Seine positiven Erwartungen geben ihm genügend Kraft für eine fruchtbare Entwicklung.

Klammern Sie sich nicht an vergangene Misserfolge. Sägemehl sägen hilft nicht! Sie selbst setzen sich Blockaden, wenn ihre Gedanken voller negativer Erwartungen sind. Besser ist es, die Gegenwart als Chance zu nutzen, um neue Wege zu versuchen. Bauen Sie in sich die Sicherheit auf, dass Sie viele Fähigkeiten haben. Denn es ist gar nicht so wichtig, seine Grenzen zu kennen. Viel wichtiger ist es, sie zu erweitern. Und dabei hilft Ihnen ein ganz einfaches Mittel: ***Erwarten Sie von sich und für sich einfach nur das Beste!***

---

Natürlich stellen Sie nicht nur Erwartungen an sich selbst, sondern haben auch bestimmte Vorstellungen von Ihren Mitmenschen. Ihre Erwartungshaltung kann Menschen, mit denen Sie häufig zu tun haben, entweder in die negative oder in die positive Richtung beeinflussen.

Machen wir ein Beispiel: Auch am Arbeitsplatz entscheiden Vorgesetzte mit darüber, welcher der Mitarbeiter erfolgreich arbeitet. Oft genug havarieren sie mit unüberlegten Aussagen die Kriterien der Elite-Bildung. „Lieber Herr Müller, geben Sie das besser dem Herrn Schmidt. Der kann das.“ Wenn Herr Müller so etwas häufig hört, wird er genau so, wie der Vorgesetzte es von ihm erwartet: nicht fähig, bestimmte Aufgaben zu erledigen. Mit der Zeit sinkt sein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, er wird seinen Jop nur noch mittelmässig ausüben.

Doch nicht nur mit Worten bringen Sie Ihre Erwartungen von anderen Menschen zum Ausdruck. Die Stimmlage, der Augenkontakt, der Gesichtsausdruck, die Körperhaltung signalisieren ebenfalls eine positive oder negative Erwartung. Meistens sind Sie sich dessen noch nicht einmal bewusst.

***Testen Sie mit Ihrem Team, mit dem „Chef-Spiel“ welche Auswirkungen innere Einstellungen haben können.***

*Ein Teilnehmer spielt den Chef, ein anderer den Mitarbeiter. Der Mitarbeiter verlässt den Raum und denkt sich ein Problem aus, das er mit dem Chef besprechen möchte. Der Chef wird nun so auf den Mitarbeiter vorbereitet, dass er ihn eigentlich nur als unsympathisch und unfähig empfinden kann. Der Mitarbeiter kennt die innere Einstellung des Chefs nicht. Er betritt den Raum und will nun sein Problem darlegen. Nach kurzer Zeit ist er verunsichert, verhaspelt sich hier und da, wird immer unkonzentrierter, reagiert vielleicht sogar gereizt. Er präsentiert sich genau so, wie der Chef es erwartet hat: unsympathisch und unqualifiziert. Das Problem wird in diesem Fall sicher nicht zur beiderseitigen Zufriedenheit gelöst. Dann wird die Übung mit umgekehrten Vorzeichen wiederholt. Der Chef mag den Mitarbeiter sehr und schätzt dessen Fähigkeiten. Dass dieses Gespräch auf einer ganz anderen Ebene verläuft, dürfte auf der Hand liegen.*

Was auch immer Sie von einem Menschen erwarten, mit der Zeit wird er sich Ihren Erwartungen entsprechend verhalten. Sie bekommen das zurück, was Sie von ihm erwarten. Also trauen Sie Ihren Mitmenschen mehr Fähigkeiten zu, als sie anscheinend haben! Sie haben damit eine Möglichkeit, sie zu ermutigen und zu stärken. Und das gilt auch für die eigene Person. Eine negative Einstellung schafft Verlierer, eine positive Gewinner. Sie können das Drehbuch Ihres Lebens jederzeit umschreiben, denn die Macht über das eigene Leben ist ein angeborenes Recht und kein gnädig gewährtes Privileg.

---

## **Auf die Tafel schreiben**

### **Limitierung durch negative Gedanken**

Wenn Sie in Zukunft besser über sich denken, werden Sie dadurch erfolgreicher und glücklicher.

#### **Machen Sie folgende Übung:**

*Jeder soll alle negative Gedanken, von sich selbst, die spontan ihm im Sinn kommen, auf ein Blatt Papier aufschreiben. Jeder soll wenigstens sechs Punkte aufschreiben.*

*Zum Beispiel:*

#### **Negative Gedanken**

- *Ich kann vor Gruppen nicht gut präsentieren.*
- *Ich habe keine Geduld mit meinen Kindern.*
- *Ich bin ein Morgenmuffel.*
- *Ich habe kein Studium und deshalb schlechte Chancen.*
- *Ich bin zu jung.*
- *Ich bin eine Frau, und Männer werden immer bevorzugt.*

*Bevor Sie nun die Übung fortsetzen, zuerst ein interessanter Aspekt, den Sie zusätzlich überdenken sollten: Auch negative Gedanken können durchaus einen positiven Nutzen haben. Der negative Gedanke, kein Studium und deshalb schlechtere Chancen zu haben, schützt Sie vielleicht vor der Erkenntnis, keine Verantwortung als Abteilungsleiter übernehmen zu wollen. Sie sehen, negative Gedanken können auch sehr sinnvoll sein, eine Art Schutzeffekt enthalten. Alles, was Sie denken, auch das Negative, hat eine positive Absicht in sich selbst. Um die kennenzulernen, können Sie folgendes tun: Hinterfragen Sie die negativen Gedanken nach ihrer positiven Absicht, und danken Sie ihnen für den gewährten Schutz. Denn wenn Sie wissen, was hinter den Gedanken steht, können Sie auch viel besser damit umgehen. Wenn Ihnen klar wird, dass Sie aufgrund des fehlenden Studiums nicht generell schlechtere Chancen haben, sondern dass Sie eine bestimmte Art der Verantwortung scheuen, kann sich Ihre Aufmerksamkeit jetzt auf ganz andere Möglichkeiten richten, bei den Sie auch ohne Studium sehr wohl Chancen haben – und das, ohne diese unangenehme Verantwortung übernehmen zu müssen.*

#### **Weiter mit der Übung. Machen Sie bitte folgendes:**

Formulieren Sie Ihre Mäkeleien über sich selbst positiv um. Achten Sie darauf, dass Sie bei der Umformulierung positive Aussagen finden- also ohne Verneinungen auskommen.

Dazu sollten Sie zuerst einmal wissen, wo Sie hin wollen. Denn jedes „Weg von ...“ ist eine Negativformulierung: Ich will nicht mehr so oft wütend sein; ich werde nicht mehr so faul sein; ich will nicht mehr so unordentlich sein. Negativformulierungen ziehen runter, sie erinnern an das, was man eigentlich nicht möchte. Wir wissen immer, was wir nicht wollen, aber selten ist uns klar, was wir statt dessen wollen. Wenn Ihr neues Denken erfolgreich sein soll, dann überlegen Sie, was sie wollen. Geben Sie Ihren Aussagen eine „Hin zu“ –Formulierung: Ich bin gelassen, ich bin fleissig, ich bin ordentlich. „Hin zu“ ist sehr viel kräftiger und drückt aus, was Sie wollen.

---

Möchten Sie sich das Rauchen abgewöhnen, so ist es der absolut falsche Weg, sich ständig vorzubeten: „Ich möchte nicht mehr rauchen!“ Durch diese verneinende Formulierung wird das Gehirn ständig wieder ans Rauchen erinnert – alle Gedanken werden also weiterhin auf das Rauchen fixiert. Eine viel besser funktionierende Formulierung ist: „Ich möchte klare, reine, frische und gesunde Luft zu jeder Zeit meines Lebens atmen.“ Das ist ein positiv formulierter, gut funktionierender Gedanke, wenn es darum geht, sich das Rauchen abzugewöhnen. Natürlich reicht das allein nicht aus, aber es ist die beste Unterstützung, wenn Sie sich mit Ihrem Willen wirklich dazu entschlossen haben.

Bevor Sie nun daran gehen, die Negativ-Statements, die Sie über sich selbst haben, in eine positive Aussage zu ändern, gibt es noch zwei weitere Punkte zu beachten:

1. Formulieren Sie die positiven Sätze in der Gegenwart. Sagen Sie nicht: „Ich werde ...“ Sondern schreiben Sie das, was Sie erreichen möchten, so auf, als wenn es bereits wäre. Denken Sie nicht mehr daran, wie es in Erfüllung geht, sondern gehen Sie davon aus, dass es bereits geschehen ist.
2. Achten Sie darauf, mit Ihrer Aussage ein konkretes Ziel zu benennen. Konkret bedeutet, dass Sie sich eine genaue Formulierung überlegen. Ist es Ihr Ziel, dass durch Ihre Hände sehr viel Geld fließt, dann kann das dazu führen, dass Sie der Kassierer einer Kreissparkasse werden. Ich nehme aber an, dass Sie sich etwas anderes vorgestellt haben. Versuchen Sie also die positiven Gedanken über sich selbst und Ihr Leben so konkret wie möglich zu formulieren.

Nun wissen Sie, was mit Positivformulierung gemeint ist, und Sie können darangehen, Ihre Negativaussagen in eine positive Zielaussage zu verändern. Das Beispiel von vorhin: So müssen Sie es formulieren!

#### **Positive Gedanken**

- *Wenn ich im Team arbeite, begeistere ich die Teilnehmer.*
- *Meine Kinder erleben mich als ruhig, einfühlsam und geduldig.*
- *Dem morgen schenke ich ein Lächeln, meine Laune ist bestens.*
- *Ich finde immer eine Lösung.*
- *Ich habe das richtige Alter.*
- *Ich nutze meine weiblichen Fähigkeiten.*

#### **Auf die Tafel schreiben**

#### **Visualisierung ist der Vorbote der Realität**

Sicher ist Ihnen klar, dass es noch etwas mehr braucht, als neue, positive Gedanken nur einmal aufzuschreiben. Träumen reicht nicht aus. Das wäre wie Instant Coffee: einmal denken und erledigt. Wiederholen Sie Ihre Positivaussagen so oft wie möglich, sozusagen als Placebo fürs Unterbewusstsein. Sie können Sie laut aussprechen, leise vor sich hinmurmeln oder in Gedanken wiederholen. Perfekt ist es, wenn Sie sich zu jedem Satz ein Bild vorstellen, das Sie in der Situation zeigen, die Sie anstreben. Und damit kommen wir zum Thema Visualisieren.

Visualisieren ist Denken in Bildern. Sicher können Sie sich an eine besonders schöne Situation in Ihrem Leben erinnern.

#### ***Schliessen Sie die Augen, und lassen Sie alles noch einmal wie einen Film ablaufen.***

Das gleiche können Sie aber auch mit Situationen machen, die sich erst noch ereignen werden.

***Schliessen Sie wieder die Augen, und denken Sie an etwas, was Sie sehr gerne erreichen möchten. Vielleicht entstehen spontan die dazu passenden Bilder.***

---

Aus der Gehirnforschung liegen Untersuchungen vor, dass gedanklich vorweggenommene Ereignisse bei intensiver bildlicher Vorstellung sich ebenso nachhaltig einprägen wie wirkliche Geschehnisse. Unser Gehirn kann zwischen Bildern aus der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft nicht unterscheiden: Vorgestelltes und tatsächlich Erlebtes sind ein und dasselbe. Jedes Bild wird Bestandteil des geistigen Inventars. Und das können Sie sich zunutze machen. Denn das, was schon in der Erinnerung ist, braucht nur noch ausgeführt zu werden. Sie können ein einzelnes Bild sehen oder mehrere aneinandergereihte, Sie können einen ganzen Film drehen, aber eins sollten Sie immer tun: Stellen Sie sich in den Mittelpunkt des Geschehens. Und noch eins: Lassen Sie alle Sinne beteiligt sein.

Denken Sie an eine Ihrer positiv formulierten Aussagen, und stellen Sie sich vor, wie es ist, wenn Sie sie erreicht haben. Machen Sie sich in Ihrer Phantasie ein exaktes Bild davon: In welcher Umgebung sehen Sie sich? Sind noch andere Menschen anwesend. Wenn es ein Raum ist, welche Möbel stehen dort? Welche Farben können Sie sehen? Was hören Sie, riechen Sie? Welche Atmosphäre beherrscht die Szene? Malen Sie sich die entsprechenden Bilder in den kräftigsten Farben aus. Und was ganz wichtig ist: Wenn Sie erfolgreich visualisieren wollen, müssen die Gefühle stimmen. Stolz über einen Erfolg, Freude am Erreichten, Sicherheit oder Power während des Handelns sind gute Begleiter. Aber Gefühle wie Angst, Unsicherheit oder Besorgnis machen die schönsten Bilder zunichte.

Die bildhafte Vorstellung einer Positivaussage sollten Sie möglichst oft wiederholen. Denn auch das, was noch nicht geschehen ist, sollte ja den Weg ins Langzeitgedächtnis finden, damit Ihr Gehirn es wie etwas Tatsächliches ablegen kann. Es bringt allerdings wenig, dass Sie sich nun etwas vorstellen, was zur Zeit noch nicht aus eigener Kraft zu erreichen ist. Visualisieren hat mit Träumen nichts zu tun.

Dankeschön

**Schlusswort**

- Zusammenfassen

**Fragen stellen**

- Welche Gedanken muss man vermeiden?
- Welche Erwartungen muss man immer vor Augen haben?
- An was erkennt man unglückliche Menschen?
- Warum limitieren negative Gedanken unser Leben?

**Ich empfehle folgender nächster Vortrag**

- Prioritäten, Visionen und Ziele