

Positives Denken kann man lernen!

Geschrieben von Matthias Hanitsch, Leader's Mind



"Geldkreislauf" - Image by Dennis Skley | Flickr.com

In einem sind sich die Autoren einschlägiger Lebensratgeber und „Wie-werde-ich-ein-besserer-Manager“-Bücher einig: Eine bejahende Grundeinstellung und positives Denken sind das A und O persönlicher Zufriedenheit und besonderer Leistungsfähigkeit. Nur, leichter gesagt als getan. Wie kommt man eigentlich zu einer solchen inneren Haltung? Die gute Nachricht: Mit einem kleinen Trick kann man positives Denken Schritt für Schritt lernen.

Mit dem falschen Fuß aufgestanden

Letzte Woche war wieder einer dieser Tage: Am Abend zuvor zu spät ins Bett gegangen, nachts schlecht geschlafen und morgens um sechs aufgestanden. Strömender Regen, beim Frühstück fällt die Milch vom Tisch und auf dem Weg ins Büro nerven andere Autofahrer. Kein guter Start. Und wenn der Tag schon so anfängt, wird positives Denken zu einer echten Herausforderung. Da kann es schnell einmal vorkommen, dass eigentlich belanglose Angelegenheiten ein Opfer der negativen, morgendlichen Grundstimmung werden und die Laune auch für den Rest des Tages vermiesen.

Eine positive Grundeinstellung ist das A und O

Ist Ihnen jemals ein echter Griesgram positiv in Erinnerung geblieben? Auch ohne angestregtes Nachdenken versteht jeder, dass die richtige Grundeinstellung das A und O ist. Menschen mit einer positiven Ausstrahlung sind beliebt, strahlen auf andere ab, haben mehr Spaß und auch mehr Erfolg. Das ist sogar empirisch belegt.

Solange Sie nicht mit anderen Menschen in Kontakt kommen, ist das natürlich allein Ihre Privatsache. Spätestens dann aber, wenn Sie zu den geschätzten 99,9 % der Bevölkerung gehören, die kein Eremitendasein führen, sollten sie an Ihrer Einstellung arbeiten. Und wenn Sie Führungskraft sind und sich und andere zu Höchstleistungen bringen wollen, dann können Sie sich definitiv keine negative Grundhaltung leisten. Denn neben mentaler Belastbarkeit und regelmäßigen Erholungsphasen, idealerweise unterstützt durch körperlichen Ausgleich und die richtige Ernährung, ist der positive Mindset die wichtigste „weiche“ Voraussetzung für Höchstleistung.

Was ist ein positiver Mindset?

Ein bekannter deutscher Fußballer wurde einmal gefragt, was er an seinem Wohnsitz in den USA am meisten schätze. Seine Antwort: „Wenn Du in Deutschland einen Porsche fährst, dann bist Du ein arroganter Schnösel und triffst auf lauter Neider. In den USA gratulieren Dir alle zu Deinem Erfolg.“ Nicht, dass hierzulande alles schlecht ist; aber das Beispiel zeigt, dass jedes Ding zwei Seiten hat: Der kurzfristig ausgefallene Termin ist ärgerlich, bietet aber auch unerwartet Zeit für alles, was sonst liegen geblieben wäre. Der bedenkliche Auftragsrückgang zwingt zur strategischen Neuorientierung, die große Chancen bietet. Der perfekte Umgang mit einer Beschwerde hat das Potenzial zur langfristigen Kundenbindung. Und so weiter. Beim positiven Mindset geht es darum, die Gedanken an Chancen und Möglichkeiten in den Vordergrund zu rücken, so dass negative Aspekte nicht mehr im Wege stehen.

Positives Denken kann man üben – so geht’s

Mit einem kleinen Trick kann man positives Denken sehr effektiv üben und gelangt Schritt für Schritt zu einer veränderten Wahrnehmung. So geht’s:

1. Am Morgen, noch vor der Fahrt ins Büro, stecken Sie sich eine Handvoll 1-Cent-Stücke (andere Münzen gehen natürlich auch...) in die rechte Hosentasche. Das Gewicht wird Sie den Tag über daran erinnern, dass Sie auf Ihre innere Haltung achten wollen.
2. Wann immer Sie sich bei einem schlechten Gedanken ertappen (z.B. Neid, Ärger, Missgunst, Desinteresse, Unlust, Polemik), nehmen Sie eine Münze aus Ihrer rechten Hosentasche und stecken Sie in die linke Tasche. Das sensibilisiert Sie für Ihre Gedanken und führt dazu, neue Perspektiven zu entwickeln. Fragen Sie sich jedes Mal, wie Sie die Situation in einem positiven Licht sehen könnten.
3. Am Abend zählen Sie die Münzen in Ihrer linken Hosentasche und reflektieren noch einmal die Auslöser und mögliche Alternativbetrachtungen.

Schon nach 1-2 Wochen werden Sie feststellen, dass die Münzen in Ihrer linken Hosentasche Tag für Tag weniger werden. Indem Sie sich Ihre negativen Gedankengänge bewusst machen, arbeiten Sie bereits an einer anderen Betrachtungsweise. „Reframing“ nennt das der Fachmann. Langsam aber sicher wird Ihnen die positive Grundeinstellung in Fleisch und Blut übergehen. Probieren Sie es aus – tut nicht weh, kostet nichts und funktioniert trotzdem.

Zum Schluss noch ein ganz schamloser Tipp in eigener Sache: Sollten Sie feststellen, dass das Gewicht der Münzen langsam ein Loch in Ihre linke Tasche reißt, dann wäre es vielleicht angebracht, mal einen erfahrenen Coach aufzusuchen. Ich hätte da noch Termine frei.



Matthias Hanitsch

Als Coach und Sparringspartner begleite ich Führungskräfte und bringe kritische IT-Projekte wieder auf Kurs. In über 20 Jahren habe ich als Partner und Vice President in renommierten Beratungshäusern Projekte mit hohen Millionenbudgets geleitet, Manager in Linienpositionen der Top-Führungsebene unterstützt und erfolgreich große Abteilungen geführt. Zu meinen Klienten gehörten Unternehmen wie BMW, Daimler, Siemens, Gillette, SAP, BASF und die Deutsche Telekom.

Leader's Mind

Matthias Hanitsch | Antonienstraße 3 | 80802 München
hanitsch@leadersmind.de | +49 (0) 157 5297 2227 | www.leadersmind.de

Das Original dieses Artikels finden sie unter
<http://www.leadersmind.de/blog/item/67-positiv-denken-kann-man-lernen>.