



Üben Sie positives Denken und Dankbarkeit.

Als Menschen noch in Höhlen und Wäldern lebten, waren negative Emotionen wie Angst äusserst nützlich. Wenn sich ein Busch bewegte, war eine sofortige Reaktion überlebenswichtig. Lieber einmal zu oft flüchten – auch wenn es kein Raubtier war, sondern nur der Wind – als einmal zu wenig.

Bei negativen Emotionen verengt sich unser Fokus instinktiv auf die Bedrohung. Dieses Reaktionsmuster steckt nach wie vor in uns, auch wenn die meisten Menschen heute nicht mehr solch dauernden Gefahren ausgesetzt sind.

Positive Emotionen wie Freude, Neugierde oder Begeisterung erweitern dagegen unsere Wahrnehmung. Dies ermöglicht uns, mehr zu sehen, flexibler zu reagieren und kreativer zu sein. Es macht uns offener für Inspirationen und neue Erfahrungen.

Positive Emotionen sind also die deutlich besseren Begleiter in unserer heutigen Welt als Angst und Sorge. Die gute Nachricht: Wir können unser Gehirn entsprechend trainieren.

Das bedeutet jedoch nicht, dass wir danach alles nur noch durch eine rosarote Brille sehen. Wir sollten das Leben realistisch wahrnehmen, uns aber auf die guten Aspekte jeder Situation konzentrieren – das Glas ist halb voll, nicht halb leer.

Üben Sie Dankbarkeit.

Haben Sie heute etwas erlebt, wofür Sie dankbar sind? Denken Sie noch einmal intensiv daran, und schon fühlen Sie positive Emotionen. Dankbarkeit eignet sich sehr gut, um positive Gefühle hervorzurufen und unser Gehirn neu zu konditionieren.

Führen Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch.

Nehmen Sie sich jeden Abend 5 Minuten Zeit und denken Sie an drei Ereignisse oder Situationen des Tages, für die Sie dankbar sind. Fühlen Sie die Dankbarkeit, während Sie schreiben. Wenn Sie dies über zwei Monate regelmässig tun, kann sich Ihre positive Geisteshaltung verfestigen.