



Dem Hirn ist es egal, ob Menschen positiv oder negativ denken

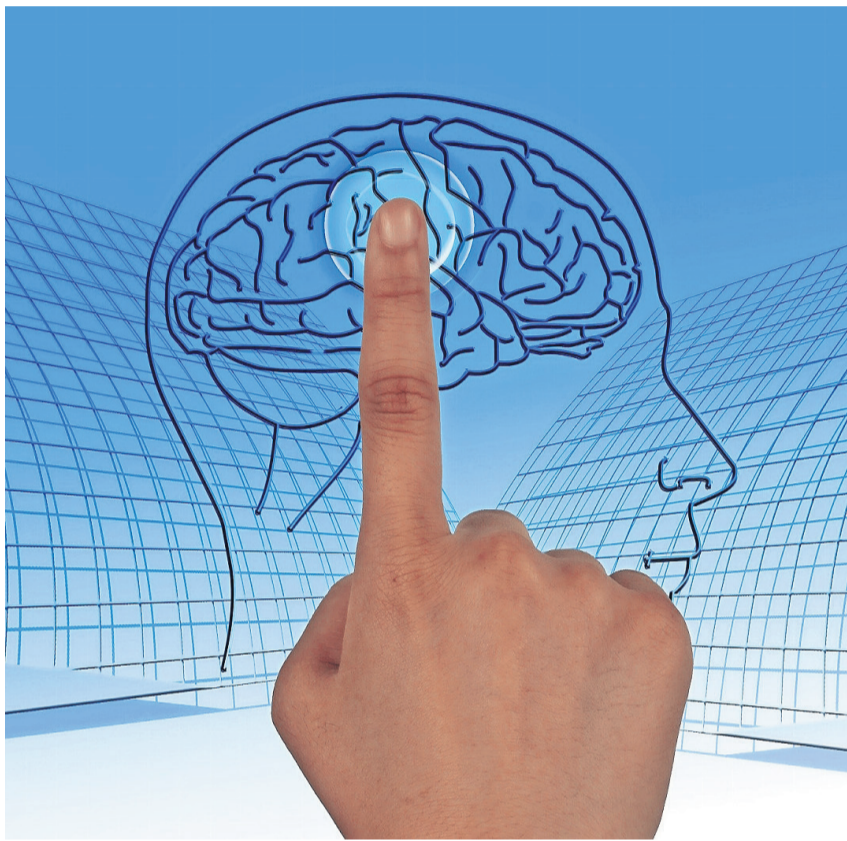
Dank der modernen Hirnforschung ist bekannt, dass sich das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter verändert. Ungenutzte Informationen werden vergessen, häufig genutzte Handlungen und Taten werden neuronal gespeichert und können leichter abgerufen werden. Ebenso verfestigen sich individuelle Denkmuster und werden so für den Einzelnen Wirklichkeit. Das heisst, man kann sein Denken willentlich beeinflussen – positiv wie negativ. von Esther Bezzola

Durch die Art, wie Menschen denken und handeln, entstehen im Hirn permanent neue synaptische Verbindungen. Andere werden abgebaut. Das ist auch gut so, denn der Platz im Kopf ist beschränkt. Müssten alle Informationen gleichwertig abgespeichert werden, würde der Schädel sprichwörtlich platzen. Deshalb kann man sagen: Benutze die gespeicherten Informationen, sonst werden sie abgebaut.

Oft genutzte Infos bleiben abrufbar

Themen, die der Einzelne wiederholt denkt, werden immer fester im Gehirn verdrahtet und dadurch auch leichter und schneller abrufbar. So werden regelmässig wiederkehrende Gedanken und Handlungen automatisiert, sodass deren Ausführungen kaum mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden muss (z. B. Autofahren). Je häufiger der Fokus auf etwas Positives oder etwas Negatives gerichtet wird, umso stärker wird neuronal abgespeichert und umso leichter haben Individuen Zugriff auf diese Informationen – samt den dazugehörigen Emotionen.

Dinge, denen keine Aufmerksamkeit mehr zukommt, blendet das Gehirn immer mehr aus. So ist beispielsweise der



Dem Hirn sagen, was es zu denken hat. Eine optimistische Grundeinstellung wirkt sich positiv auf das weitere Handeln und Denken eines Menschen aus.

Bild Geralt/Pixabay

Name einer Person nicht gleich abrufbar, wenn man diese schon länger nicht mehr gesehen hat.

Glaubenssätze bestimmen das Denken

So ist auch klar, dass negatives Denken oder Zweckpessimismus weitreichende Auswirkungen hat. Es geht also um eine Art antrainierter Form des Denkens oder um Glaubenssätze mit allen dazugehörigen Gefühlen und Emotionen.

Glaubenssätze sind Gedanken, die tief im Geist verankert sind und somit für den Einzelnen wahr sind. Sie werden wieder und wieder gedacht. Oftmals sind einem diese Glaubenssätze nicht bewusst, da sie unbewusst durch Erziehung und Erfahrungen eingepreßt wurden. Glaubenssätze sind dafür verantwortlich, wie Menschen ihr Umfeld bewerten und auf Ereignisse reagieren. Gemäss den persönlichen Glaubenssätzen nimmt man die Wirklichkeit wahr – diese Wahrnehmung kann in den Augen anderer befremdend oder nicht sinnvoll sein.

Negative Denkmuster werden grösser

So ruft beispielsweise das Verharren in einer unbefriedigenden beruflichen Situation, welche immer und immer wieder durchgedacht und durchgesprochen

wird, fest verdrahtete Denkmuster und Glaubenssätze hervor. So wird mit der Zeit dieses Denkmuster immer grösser und mächtiger und eine «So-ist-es-halt-Situation» fühlt sich immer mehr als hoffnungs- und ausweglos an.

Zuversichtlich denken – schon morgens

Das Gute an der Sache ist, der Mensch kann willentlich beeinflussen, was und wie er denkt. So kann man sich z. B. eine schöne Lebenssituation vorstellen, eine Zeit lang darin mit allen Sinnen schweigen und dann wieder bewusst seiner Arbeit nachgehen. Das kann den negativen Gedankenstrom unterbrechen.

Am besten startet man schon am Morgen mit einem positiven Gefühl in den Tag. Der Einzelne hat es in der Hand, oder eben im Kopf, in welches Denkmuster er sich einklicken will. Positive und zuversichtliche Denkmuster erzeugen stark verdrahtete Synapsen, auf welche man in weniger guten Zeiten zurückgreifen kann. Ausprobieren lohnt sich.

■ Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stresstrainerin sowie Hypnosecoach in 7000 Chur
www.mental4you.ch
info@mental4you.ch