

11.01.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Christine Findeis-Dorn,

Supervisorin/Coach DGSv, Wiesbaden, katholisch

Denk das Gegenteil!

„Denk das Gegenteil!“ - diesen Satz habe ich neulich irgendwo gelesen. Und gleich zwei Reaktionen in mir entdeckt: „So ein esoterischer Psychotipp!“ - und fast gleichzeitig: „Das klingt interessant, das probiere ich mal aus.“

Ich hatte den Eindruck: Der ignoriert mich

Bei einem Essen mit Freunden hat mich einer der Männer genervt. Blickkontakt nur zu meinem Mann, auf meine Beiträge ist er nicht eingegangen. Ich hatte den Eindruck: Der ignoriert mich. Da fiel mir der Satz ein: „Denk das Gegenteil!“

Und so habe ich versucht zu denken: Der Freund ignoriert dich nicht absichtlich, ihm ist heute halt die Einschätzung deines Mannes besonders wichtig.

Befreit von abwertenden Gedanken und miesen Gefühlen

Und siehe da: Dieser neue Gedanke hat mich befreit: von abwertenden Gedanken und miesen Gefühlen - über den Freund und über mich selbst. Meine Stimmung hat dieser neue Gedanke an diesem Abend jedenfalls gewandelt. Auf dem Heimweg hab ich meinem Mann davon erzählt. „Ja, ich hab mitbekommen, dass was anders wurde, wusste aber nicht, wieso“, war seine Reaktion. Erster Versuch also: gelungen.

Der neue Gedanke verwandelt meine Unlust in Neugier

„Denk das Gegenteil!“ Viele Möglichkeiten dazu ergeben sich beruflich, zum Beispiel bei Sitzungen mit Teams, die ich schon als eher schwerfällig erlebt habe. Im Vorfeld ertappe ich mich da bei Gedanken wie: „Die haben heute bestimmt wieder keine Lust!“ Und wenn das Gegenteil wahr wäre? Vielleicht schätzen sie das Zusammensein mit den anderen sogar und auch die Unterstützung durch mich? Der neue Gedanke verwandelt meine Unlust in Neugier – und die Sitzungen werden, oh Wunder, viel lebhafter und ertragreicher als befürchtet.

Fast täglich entdecke ich Möglichkeiten, diesen Satz anzuwenden

„Denk das Gegenteil!“ Fast täglich entdecke ich jetzt neue Möglichkeiten, diesen Satz anzuwenden. Nicht als „Denk-positiv-Zaubertrank“. Aber wenn ich denke, es geht nichts mehr, ich habe keine Lust, der oder die andere ist inkompetent oder gemein: Dann denke ich jetzt manchmal das Gegenteil. Und bin oft verblüfft, was sich dadurch ändert.