



FÜR DEN GEIST

Tipps für Ihr ganzheitliches
Wohlbefinden



Für den Körper / Für den Geist / Für den Kopf/
Für die Hände / Für den Gaumen



Positiv denken – so kann es gelingen

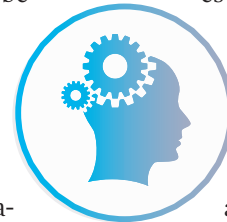
Warum die vermeintliche Plattitüde noch immer der beste Rat ist.

Denk positiv!“ – Wer vom Leben schon bisher nicht nur Streicheleinheiten bekommen hat, kann den Satz nicht mehr hören. „Trotzdem hat er seine Berechtigung“, sagt der Resilienz-Forscher Raffael Kalisch. Solange man sich klarmache, dass es dabei nicht um Verharmlosung geht, und auch nicht, dass man nicht das Recht hätte, auch einmal durchzuhängen oder Wut zu bekommen.

„Beim positiven Denken geht es darum, dass man sich selbst beobachtet, wie man auf eine Situation reagiert, sich positivem Handeln zu verknüpfen: „Versuchen Sie in der Krise nach Möglichkeit, anderen zu helfen. Das allein wird Ihnen unheimlich viel Kraft und Stärke geben und Erlebnisse von Erfolg und Freude bringen. Das ist auch gute Aspekte und

kann man nicht etwas daraus lernen? Auch indem man sich mit anderen vergleicht, könnte man feststellen, wie gut es einem eigentlich geht. Und manchmal ist es einfach eine Erlösung, Dinge, die man nicht ändern kann, so zu akzeptieren, wie sie sind, sich auf die eigenen Stärken und frühere Erfolge zu besinnen und darauf aufzubauen. „Ich empfehle, auch wenn

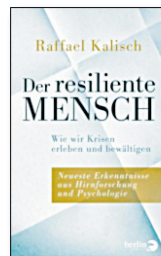
es so abgelutscht klingt, tatsächlich alles zu tun, auch ohne Scham, um tatsächlich positiv zu denken“, sagt Kalisch, der außerdem rät, positives Denken mit positiverem Handeln zu verknüpfen: „Versuchen Sie in der Krise nach Möglichkeit, anderen zu helfen. Das allein wird Ihnen unheimlich viel Kraft und Stärke geben und Erlebnisse von Erfolg und Freude bringen. Das ist das Erfolgsrezept.“



Nachlese

Wie erleben wir Krisen und wie können wir sie mental bewältigen?

Die wichtigsten Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie zu einer der aktuell wohl spannendsten Fragen – leicht verständlich und gut lesbar zusammengefasst.



„Der resiliente Mensch“ von Raffael Kalisch, Piper-Verlag, 12,40 Euro.

Auch wenn in einer Gesellschaft der Grundsatz herrscht, dass man darunter leiden muss, wenn etwas Schlimmes passiert, müsse das nicht zwangsläufig so sein. „Wir können uns andere Bewertungen erlauben. Und wahrscheinlich ist genau das ein Erfolgsgeheimnis von Menschen, die in Krisen psychisch gesund bleiben: die Fähigkeit der kreativen Bewertung“, sagt Kalisch. Was wir gerade erleben, sei in Wahrheit ein einzigartiges, großes Resilienztraining, ein Experiment für die ganze Welt. Und wer seinen Kindern jetzt vorlebt, wie man positiv mit dieser Situation umgehen kann, helfe ihnen vermutlich am besten dabei, selbst hilfreiche Grundstrategien für Krisenzeiten zu entwickeln.

Jede(r) von uns hat das Potenzial, Krisen zu meistern ADOBE STOCK (2)



Bewertungstheorie“, sagt Kalisch. Gemeint ist damit: Jede Situation, die eine Bedrohung für uns darstellt, muss von uns bewertet werden: hinsichtlich der Größe der Bedrohung und wie man damit umgehen kann. „Diese Bewertung bestimmt die Stärke und Form der emotionalen Reaktion. Sie ist aber nicht notwendigerweise von der Situation festgelegt und vorgegeben“, erklärt der Forscher. Man habe da viele Freiheiten. „Sie können sich dazu entscheiden, die Dinge auch anders zu sehen, als es auf den ersten Blick zu sein scheint, und positive Aspekte an einer Situation entdecken. Sie können lernen, die Situation zu akzeptieren oder auf neue Lösungen zu kommen.“

KLEINE ZEITUNG

AUKTION

BIS ZU

50%

Nur noch bis morgen tausende Produkte um bis zur Hälfte günstiger ersteigern.

auktion.kleinezeitung.at



Welche Aussichten man hat, hängt vom Blickwinkel ab