

Dr. Maria Langwasser

# Positives Denken



EDITION  
LEMPERTZ

Dr. Maria Langwasser

# Positives Denken

Edition Lempertz

## Impressum

Math. Lempertz GmbH  
Hauptstr. 354  
53639 Königswinter  
Tel.: 02223 / 90 00 36  
Fax: 02223 / 90 00 38  
[info@edition-lempertz.de](mailto:info@edition-lempertz.de)  
[www.edition-lempertz.de](http://www.edition-lempertz.de)

© 2012 Mathias Lempertz GmbH

ISBN: 978-3-939284-69-7

# Vorwort

Zahlen. Fakten. Nackte Daten. Das Weltbild des modernen Menschen scheint mehr denn je geprägt von einem nicht versiegenden Informationsfluss, der allgemein mit „Wissen“ gleichgesetzt wird. In unserem elektronischen Zeitalter „wissen“ wir mehr als irgendeine Generation vor uns. Gleichzeitig ist nicht zu übersehen, dass Depression, seelische Verunsicherung, kurz: eine allgemeine menschliche Lust- und Orientierungslosigkeit in unserem täglichen Verhalten immer deutlicher zu Tage tritt. Woran mag das liegen? Fehlt uns einfach die Fähigkeit, den täglichen Erkenntnissen und Ereignissen etwas Positives abzugewinnen?

„Ich habe einen Traum“, sprach Martin Luther King bereits 1963. Der Glaube an einen Traum und die feste Überzeugung, ihn verwirklichen zu können – diese Eigenschaften scheinen heute vielen Menschen abhanden gekommen zu sein. Dabei lässt sich erst durch positives, optimistisches Denken die Weisheit gewinnen, unser Wissen wirklich gewinnbringend für unseren Lebensweg zu nutzen. Der positive Denker erreicht in seinen Gedanken eine dauerhaft konstruktive Grundhaltung, die ihm langfristig eine hohe Lebensqualität ermöglicht.

In diesem Werk finden Sie, liebe Leser, konkrete Vorschläge, wie Sie diese positive Grundhaltung erreichen können – und das ohne teure Kurse oder technische Hilfsmittel. Sie werden erstaunt sein, wie leicht es sein kann. Glauben Sie an sich selbst! Mit der richtigen Einstellung ist – fast – nicht unmöglich.

Dr. Maria Langwasser

# Positives Denken - Was ist das eigentlich?

Bevor hier der Versuch unternommen wird, das positive Denken zu erläutern und zu beschreiben, zunächst eine Anmerkung vorab. Der Begriff „Positives Denken“ ist ein „Name“. Es ist die Benennung für eine bestimmte Art des Denkens. So wie wir allem, allen Dingen und Sachen, allen Handlungen, Erscheinungen und Umständen, die uns umgeben, einen Namen, ein bezeichnendes Wort zugeordnet haben. Denn nur über die Dinge, die wir benannt haben, können wir uns mit anderen Menschen unterhalten, austauschen und verständigen.

Was ist das positive Denken?

Es ist ein Weg um zu mehr Lebensfreude zu gelangen. Freude und Zufriedenheit setzen „Positives Denken“ voraus. Und umgekehrt, positives Denken setzt Freude und Zufriedenheit voraus. Doch wie leicht gerät man in Stresssituationen, in Angstzustände oder ähnliche massive Anspannungen. Die häufige Reaktion sind seelische und geistige Zustände des Bedrücktseins bis hin zur totalen Erschöpfung und daraus resultierenden unbedachten Handlungsweisen.

Durch Positives Denken können wir unsere bisherigen gedanklichen Grenzen überschreiten und erzielen dadurch neue Erkenntnisse und Gefühle, die wir nicht bekommen hätten, wenn wir in unseren alten Grenzen des Denkens geblieben wären. Positives Denken ist aber keine endgültige Beseitigung aller Schwierigkeiten. Vielmehr ist positives

Denken „nur“ eine besonders gut geeignete Grundlage zur Beseitigung vieler Schwierigkeiten.

Positives Denken kann man folglich nicht in zwei Sätzen umfassend beschreiben. Positives Denken ist etwas Vielschichtiges, das alle Bereiche unseres Leben umspannt und betrifft. Und wenn etwas sehr vielschichtig, facettenreich und zudem komplex ist, dann bietet es sich an, die komplizierten Zusammenhänge einfach mal in eine eindrucksvolle, nachvollziehbare Bildsprache zu übersetzen.

Und hier kommt sogleich der Versuch einer solchen bildhaften Übersetzung:

### Bildhafte Beschreibung des positiven Denkens

Positives Denken ähnelt der Sichtweise eines Kindes, das ein Bild betrachtet. Das Kind nimmt ein Bild in seiner Gesamtheit wahr. Es achtet dabei nicht auf „störende“ Einzelheiten. Auf diese Art beobachten wir beim positiven Denken unsere Gedanken. Wir achten zunächst nicht auf die feinen Details, die unsere Wahrnehmung behindern oder stören könnten, sondern nur auf den Vorgang unseres Denkens als ganzheitlichen Vorgang. Nicht umsonst sind viele Menschen, die sich ihre kindliche Ader bewahrt haben erfolgreich. An Kleinigkeiten herumkritteln - damit halten sie sich nicht auf. Vielmehr haben sie eine Vision, die von vielen Menschen als „abgehobene Träume“ bezeichnet werden. Aber die Kindgebliebenen konzentrieren sich mit ihrem Nachhaken auf die wesentlichen Dinge. Sie legen zielgerichtet den Finger auf die Wunde. Und stellen damit teilweise ganz simple Dinge, die viele Menschen für üblich halten und sich damit arrangiert haben in Frage.

Positives Denken entspricht dem Blick auf die Ruhe und der Weite eines Meeres. Die vielen einzelnen Wellen dieses

Meeres gehen in dem weiten Blick unter. Es gibt keine einzelnen Ereignisse in oder auf dem Meer, die unsere Wahrnehmung ablenken. Ein Boot, das durch die Fluten gleitet ist irgendwann am Horizont verschwunden und wird den schon Jahrhunderte dauernden Prozess des Gleichmaßes nicht stören.

Positives Denken ist wie der Sonnenschein an einem wolkenlosen Himmel. Unsere Gedanken sind hell und klar. Und selbst wenn Wolken aufziehen, strahlt die Sonne weiter - in größerer Höhe eben. Aber nichts kann den Feuerball daran hindern seine Energie zu verströmen. Wenn Wolken aufziehen sind die Sonnenstrahlen einfach eine Zeitlang nur nicht mehr sichtbar.

Positives Denken ist ähnlich dem Flug großer Vögel, die den thermischen Aufwind für ihren Flug nutzen. Sie schlagen nur kurz mit den Flügeln um dann mühelos große Entfernungen zurückzulegen. Ihr Instinkt sagt ihnen, dass sie sich auf die großen Kräfte der Natur blind verlassen können. Die Thermik wird niemals einfach verschwinden. Beim positiven Denken reichen Denkanstöße aus, um große gedankliche Reisen unternehmen zu können. Wir Menschen können uns auf die göttliche Führung verlassen, die wie die Thermik niemals aufhören wird zu existieren.

Positives Denken entspricht dem Himmel, an dem die Wolken ziehen ohne sichtbare Spuren zu hinterlassen. Die Gedanken kommen und gehen, aber der positiv denkende Mensch bleibt gedanklich auf dem richtigen Weg.

Positiv zu denken bedeutet, leicht zu denken. Probleme und Sorgen verlieren an Schwere, wenn man „über den Tellerrand schaut“ und erkennt, dass unser irdisches Dasein zeitlich begrenzt ist. Unsere Gedanken sind frei und können

nicht von materiell existierenden Barrikaden gehindert werden, eine beliebige Richtung einzuschlagen.

Positiv zu denken bedeutet einfach, man selbst zu sein und auf Gott zu vertrauen.

## **Positives Denken - wozu kann das gut sein?**

Was kann ein Mensch schon mit Denken ausrichten. Ist die Art, wie man denkt so wichtig? Was kann positives Denken schon bewirken?

Viele Fragen, eine Antwort: Positives denken vermag fast alles zu beeinflussen. Zugegeben, nicht alles, „nur“ fast alles. Das bedeutet, es kann das Leben eines jeden einzeln verändern. Ist das zur Hälfte gefüllte Glas nun halbleer oder halbvoll?- das ist die entscheidende Frage. Und wie man das Glas sieht und einschätzt, das ist bezeichnend. Und prägend für den gesamten Lebensweg. So gesehen gilt dieser Ansatz nicht nur für das halbvolle Glas, sondern ebenso für alle, aber auch wirklich alle anderen Dinge des Lebens. Von den kleinen tagtäglichen Begebenheiten bis hin zu den großen Entscheidungen oder den schicksalhaften Ereignissen im Leben.

Nicht umsonst heißt es, der Glaube kann Berge versetzen. Dabei ist es ganz gleich, ob es der religiöse Glaube ist oder das weltliche Denken, der den Berg versetzt. Möglich ist es mit beidem. Es ist ganz einfach der Weg den unsere Gedanken nehmen. Wie wir denken, so leben wir.

Wie wir denken, so gehen wir an unsere Arbeit heran. Wie wir denken, so packen wir eine und alle Aufgaben an. Und

schließlich: Wie wir denken, so gestalten wir unser Leben.  
Wie wir denken, so verläuft unser Lebensweg.

Es gibt Tage, da will einem nichts aber auch gar nicht gelingen. Man ist halt mit dem linken Bein aufgestanden. So erklärt sich der Volksmund einen solchen negativen Tag mit schlechter Laune und Misserfolgen in Serie. An solchen Tagen heißt es, rechtzeitig innehalten und sich auf das Gute besinnen. Auf das Positive: das Glas ist halbvoll! Und nicht halbleer.

Schafft man es in einer solchen scheinbar verfahrenen Situation das Ruder herumzureißen, dann ist schon viel gewonnen. Die negativen Gedanken sind fort. Man sieht sich, seine Mitmenschen, die Arbeit, die ganze Welt wieder mit anderen Augen. Und schon geht einem wieder alles leichter von der Hand und will einem wieder gelingen.

Erinnern Sie sich an die Werbung für HB-Zigaretten? An das HB-Männchen, das mittlerweile schon zum „kultigen“ Klassiker wurde? Die Werbung für HB hat diese Eigentümlichkeit, dass es Tage oder Situationen gibt, an denen einem gar nichts so recht gelingen will, gezielt aufgegriffen. Und diese so umgesetzt, dass eine Werbebotschaft daraus wurde.

Dem HB-Männchen ging in den Werbefilmen immer alles schief. Die Zuschauer kannten alle diese Situationen. Sie lachten über die Missgeschicke des HB-Männchens: Die schönste Freude ist nun mal die Schadenfreude - man freut sich, dass einen selbst nicht trifft. Und im Falle unseres HB-Männchen waren dann alle froh und zufrieden, wenn die Auflösung kam und es sinngemäß hieß: Greife lieber zur HB - dann geht alles wie von selbst. Schon hing das Bild gerade an seinem Platz, wo vorher noch drei Nägel krumm gehämmert wurden, der Putz von der Wand fiel, der

getroffene Daumen blau anlief und zu aller Letzt - eben nicht zu guter Letzt - das HB-Männchen vor Wut explodierend im wahrsten Sinne des Wortes an die Decke ging.

Dies soll jetzt aber wirklich keine Werbung für Zigaretten sein. Es soll nur diese negativen Situationen verdeutlichen und einen Weg aufzeigen, wie man aus negativ beeinflussten Kreisläufen bewusst und gezielt ausbricht.

Man zwingt sich zu einer Pause, und in dieser Pause muss man bei Leibe nicht rauchen, auch keinen Kaffee trinken oder zu anderen tröstenden Mittel greifen. Es genügt, dass man bewusst innehält und sich fragt, was mache ich hier eigentlich? Was läuft falsch? Wie kann ich das ändern? Und schon sind Sie dabei zu denken. Wenn Sie es dann auch noch schaffen Ihre Gedanken in positive Bahnen zu lenken, dann haben Sie gewonnen.

Das positive Denken - und damit das positive Handeln - ist kein nett gemeinter Ratschlag, um besser mit die vielen kleinen und großen Dingen im des tagtäglichen Lebens zurechtzukommen.

Das positive Denken ist auch keine alles umfassende, alles umspannende Weltanschauung, die mit verbindlichen, unumstößlichen Regeln ein neues Weltbild entwickelt.

Das positive Denken ist auch kein Religionsersatz, der mit erhobenem Zeigefinger zum rechten Glauben führt.

Das positive Denken ist vielmehr ein bewährtes Mittel, um sich das Leben so angenehm wie möglich zu gestalten.

Positives Denken hilft jedem, das Leben zu genießen. Kann es eine schönere Zielsetzung geben?

Hinweise, Ratschläge, Aufforderungen und Anweisungen positiv zu denken, finden sich überall. Seit Menschen in der Lage sind, ihre Gedanken zu dokumentieren, sind auch Gedanken über das positive Denken nachweisbar. Die Bibel zum Beispiel spricht an unzähligen Stellen dieses Thema an — mal versteckt in einem Gleichnis, mal mehr oder weniger offen. Die Sprache der Bibel ist allerdings eine gänzlich andere als die heutige. So versteckt sich der Begriff „positives Denken“ in der Bibel hinter anderen Worten und Begriffen.

„Im übrigen, ihr Brüder, allem, was wahr, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was wohlklingend ist, wenn es irgendeine Tugend und wenn es irgend ein Lob gibt, dem denket nach!“ Philipper 4.8

Auch haben sich alle großen Philosophen und Denker, von der Antike bis heute, mit dem positiven Denken auseinandergesetzt. Auch hier ließen sich viele Beispiele anführen — denn:

„Alle wirklich guten Gedanken sind bereits tausend Mal gedacht worden“, und weiter: „um diese jedoch wirklich zu den unseren werden zu lassen, müssen wir sie aufrichtig noch einmal denken, bis sie in unserer persönlichen Erfahrung verwurzelt sind.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Außerdem gibt es jede Menge von Sprichwörtern, Sinnsprüchen, Redewendungen und Lebensweisheiten die der Volksmund für uns parat hält — von „Was ich denk' und tu', traue ich auch den andern zu.“ über „Ein guter Gedanke kommt nie zu spät.“ bis „Böse Gedanken zeugen böse Taten.“

Das alles zeigt: Seit Menschengedenken haben die Menschen überlegt, welchen Einfluss ihre Gedanken besitzen können. Fest steht, die Gedanken sind die Grundlage allen menschlichen Handelns. Und die Art, wie diese Gedanken gedacht werden, bestimmen, wie unser Handeln ausfällt.

Die grundlegende Erkenntnis „Ich denke, also bin ich.“ könnte also in Sachen Positives Denken sinngemäß also erweitert werden in: „Ich denke gut, also bin (fühle ich mich) gut.“

Ausschlaggebend für das gesamte positive Denken ist die Sicht aller Dinge, unsere Wahrnehmung. Es ist die Art und Weise, wie wir unsere Welt wahrnehmen und interpretieren — wobei wir wieder bei der Frage aller Fragen gelandet wären: Ist das Glas nun halbvoll oder halbleer?

# Positiv denken will gelernt sein!

Wie alles im Leben will auch positives Denken gelernt sein. Wer aber hat uns das schon beigebracht? Wo sollten wir das auch lernen? Im Elternhaus? In der Schule? Im Beruf? Vielleicht hatte der eine oder die andere das große Glück gehabt, und eine „glückliche Fügung“ hat es ihm oder ihr mit auf den Weg gegeben — das positive Denken. Einfach nur so!

Dann hat dieser Mensch wahrlich großes Glück gehabt.

Vielleicht ist dem einen oder anderen ein Mensch über den Lebensweg gelaufen, der durch sein vorbildhaftes Verhalten, seine gesamte Ausstrahlung, sein natürliches pädagogisches Geschick, durch seine gesamte positive Einstellung allem gegenüber zu einem prägendem Vorbild wurde. Auch in einem solchen Fall kann man von Glück sprechen, wenn man von einem wahren Lebenskünstler lernen durfte, wie man das Leben richtig anpackt.

Der Begriff Lebenskünstler ist hier für eine Person gemeint, die es wirklich versteht, das Leben zu meistern, dem Leben die positiven Seiten abzugewinnen. Und nicht, wie vielfach umschreibend und beschönigend häufig in Bekanntschafts- und Heiratsanzeigen verwandt, eine Person, die sich so durchwurstelt. Also nicht der „ewige Student“, sondern im wahrsten Sinne des Wortes der Lebenskünstler, der die Kunst zu Leben beherrscht.

So, aber wie kann man nun, wenn man nicht zu den Glücklichen gehört, die das positive Denken mehr oder

weniger zufällig mitbekommen haben, wie kann man das positive Denken lernen? Ganz einfach: durch Üben. Wie immer beim lernen heißt es, üben, üben und nochmals üben. Nur Übung macht den Meister. Beginnen sollten Sie mit den kleinen Dingen. Denken Sie an Ihr Glas! Ist es halbleer? Oder ist es halbvoll?

Das ist schon das grundlegende Patentrezept. Sehen Sie immer nur das Positive. Bei allem, was Sie tun und auch bei allem, was an Sie herangetragen wird. Programmieren Sie Ihr Gehirn nur gute Gedanken zu haben. Selbst dann, wenn vorherige schlechte Erfahrungen oder nicht so gute Erlebnisse Sie dazu verleiten könnten, eine Sache doch nicht positiv zu sehen.

Wenn gar nicht anderes hilft, müssen Sie sich zwingen, selbst eine Aufgabe, die Ihnen nun überhaupt nicht liegt, guten Mutes anzugehen. Sagen Sie sich, da müssen Sie durch. Und wenn schon, dann wenigstens mit soviel Spaß, soviel Freude, soviel Erfolg wie möglich. Sie werden sehen, wenn Sie sich durch einen solchen bitteren Brei durchfressen, dem Sie wenigstens ein Quäntchen Positives abgewinnen können, dann wird alles gut. Jedenfalls so gut wie möglich.

Stellen Sie sich einmal diese Situation vor. Sie erwarten Gäste, die Sie mit Ihren Kochkünsten und einer leckeren Spezialität überraschen wollen. Das ausgefallene Rezept haben Sie in einer Illustrierten entdeckt. Schon die Fotos ließen einem das Wasser im Munde zusammenlaufen. Also genau das Richtige für Ihre Freunde an diesem Abend.

Mit einer langen Einkaufsliste haben Sie all die exotischen Zutaten gekauft. Sie haben alles gut vorbereitet. Und nun stehen Sie in der Küche und kochen. Immer mit einem forschenden Blick zur Uhr. Werde ich alles rechtzeitig

schaffen? Wird es mir gelingen? Wird es schmecken? Sie sind zugegebenermaßen ziemlich angespannt und ein bisschen im Stress. Und dann stellen Sie fest, ausgerechnet Salz, so blödes einfaches Salz fehlt Ihnen. An alles haben Sie gedacht, nur nicht daran, dass ausgerechnet stinknormales Salz fehlen könnte.

Was können Sie jetzt tun? Aufgeben? Alles hinschmeißen? Oder zu Nachbarn gehen und sich Salz ausborgen. Der Haken darin ist, heute Abend ist nur noch Herr Meier im vierten Stock zuhause. Sonst keiner. Herrn Meier konnten Sie noch nie so recht leiden. Der guckt immer so hochnäsiger. Was meint der wohl, wer er ist? Außerdem grüßt er kaum. Und überhaupt...! Eingebildeter Knochen.

Aber, was soll's, Sie machen sich auf den Weg zu Herrn Meier in den vierten Stock um sich ein bisschen Salz auszuborgen. Jetzt entscheidet sich durch die Art Ihrer Gedanken alles. Sind Sie in diesem Moment „schlecht drauf“, denken Sie bei dem Gedanken an Herrn Meier bereits durch und durch negativ, dann können Sie sich den Weg in den vierten Stock sparen. Denn es kann, denn es wird ungefähr so ablaufen.

Schon auf den ersten Treppenstufen denken Sie: Hoffentlich ist der blöde Meier überhaupt da? Was soll ich ihm denn sagen? Wenn er nun auch kein Salz im Haus hat? Und was ist, wenn er vorgibt, kein Salz zu haben — nur um mich zu ärgern. Selbst das würde ich ihm zutrauen...

Und so kreisen Ihre Gedanken um Herrn Meier, keine Gemeinheit ist Ihnen schlecht genug, um sie nicht Herrn Meier zuzutrauen. Dann stehen Sie vor seiner Tür. Sie klingeln. Herr Meier öffnet mit einem erstaunten, freundlichen Lächeln.

Und was kommt jetzt über Ihre Lippen? Etwas, was Sie eigentlich nicht sagen wollten, was sich jedoch in dem Wust der negativen Gedanken während des mühsamen Aufstiegs in den vierten Stock bei Ihnen zusammenbraute und was jetzt unkontrolliert herausplatzt: Auf Ihr blödes Salz bin ich doch nicht angewiesen, Herr Meier, behalten Sie's, versalzen Sie sich damit Ihre eigene Suppe — nicht meine!

Kaum haben Sie das herausgebracht machen Sie auf dem Absatz kehrt. Schluss. Aus Ende. Jetzt haben Sie es sich mit Herrn Meier gründlich verdorben. Ihr Essen wird fade schmecken. Sie werden mindestens diesen Abend sauer und übel gelaunt sein. Nicht gerade gut für Ihre Gäste.

Dabei hätte alles auch ganz anders laufen können, wenn Ihre Gedanken mitgemacht hätten. Wenn Sie das Ganze positiv denkend angegangen wären. Wenn Sie trotz Stress und Anspannung, erfolgreich versucht hätten, das entscheidende bisschen Ruhe zu finden und Ihre Gedanken in positive Bereiche gelenkt hätten. Dann könnte diese beispielhafte Geschichte einen anderen Ausgang haben können.

Ungefähr so: Im vierten Stock angekommen, haben Sie sich bereits überlegt, dass Sie Herrn Meier kurz Ihre Situation schildern wollen, dass Sie so um Verständnis für die abendliche Störung bitten werden, dass Sie bisher zwar kaum kennen, nur vom Sehen her — aber Sie brauchen dringend Salz. Und eine Tasse für ein problemloses Abfüllen und Transportieren haben sie auch gedacht. Und wie läuft es jetzt mit dem Ausborgen?

Sie sind gespannt auf Herrn Meier und freuen sich, dass er Ihnen aus Ihrer Not helfen kann. Wie reagiert nun Ihr Nachbar? Er ist zwar überrascht, aber er freut sich Sie zu sehen. Und selbstverständlich hilft er Ihnen gerne aus — ist

doch klar, unter Nachbarn! Und Sie lernen Herrn Meier auf einmal von einer freundlichen, fast liebenswerten Seite kennen.

So, wie er sich bemüht. Fast hätten Sie ihn noch gebeten, doch auch noch auf einen Sprung mit nach unten zu kommen. Quasi als Dankeschön für das Salz. Na ja, vielleicht ein anderes Mal, scheint ja doch ein ganz netter Kerl zu sein, der Herr Meier.

Auf diese Art und Weise wäre Ihre Kochkunst und der Abend gerettet, die Gäste zufrieden und mit Herrn Meier würde es in Zukunft nachbarschaftlich gut laufen. Was wollen Sie mehr?

Sie sehen, alles hat seine Ursache in der Art wie man Dinge gedanklich vorbereitet. So wie man denkt, werden die Weichen gestellt. Sie treffen die Wahl einzig und allein mit Ihren Gedanken. Es gilt also zu lernen, positiv zu denken und entsprechend zu handeln. Dafür gibt es einige kleine, aber wirksame Regeln. Dazu später mehr. Wichtig ist, dass Sie es lernen. Und das bedeutet es immer wieder und wieder zu üben. Von Rückschlägen und Misserfolgen sollten Sie sich dabei nicht entmutigen lassen. Die gehören zum Lernen dazu. Schließlich lernt man auch aus Fehlern.

Wenn Sie sich entscheiden sollten, Ihr Leben durch das Positive Denken zu bereichern, so geht das nicht von Heute auf Morgen. Das möchte ich vorwegschicken, um Ihnen etwaige Enttäuschungen und Frustrationen zu ersparen. Es geht nur, wenn Sie in kleinen, ganz bewussten Schritten Ihr großes Ziel ansteuern. Aber die Erfolge bei diesen kleinen Schritten werden Sie motivieren zügig auf Ihren eingeschlagenen Weg voranzuschreiten.

Wie Sie im Einzelnen diesen Weg zu Ihrem Ziel planen, welche „Meilensteine“ Sie sich setzen, das bleibt Ihnen überlassen. Das muss Ihnen überlassen bleiben. Denn jeder Mensch ist anders.

Jeder wird sich seinen ureigensten, individuellen Weg bahnen. Doch gerade wenn man an den Start geht ist es hilfreich einige Tipps zu erhalten, die Allgemeingültigkeit haben oder die sich bereits bei vielen anderen Menschen bestens bewährt haben.

Eine solche bewährte Übung ist zum Beispiel: „Meine Viertelstunde“

Nehmen Sie sich jeden Morgen, noch vor dem eigentlichen Aufstehen, eine Viertelstunde Zeit, die Ihnen ganz alleine gehört. Um das zu erreichen, müssen Sie sich zur Not den Wecker noch früher stellen. Das ist nötig, denn Sie müssen für Ihre Viertelstunde ganz ungestört sein und wirklich Ruhe haben.

Und diese Viertelstunde gestalten Sie sich bitte sehr schön. Kochen Sie sich schon mal einen Kaffee oder spendieren Sie sich etwas anderes Schönes, zum Beispiel Ihre Lieblings-CD, die leise im Hintergrund läuft, oder was auch immer. Oder ziehen Sie sich noch mal für die 15 Minuten in Ihr Bett zurück, ohne wieder einzuschlafen. Es sollte nur alles so gestaltet sein, dass Sie nicht abgelenkt oder auf abschweifende Gedanken gebracht werden. Denn jetzt, in Ihrer Viertelstunde der Besinnung, sollen Sie sich den auf Sie zukommenden Tag gedanklich durchspielen.

Stellen Sie sich alle Situationen vor, wagen Sie einen kleinen Blick in die Zukunft. Wie wird dieser Tag werden? Was wird an diesem wohl gut werden, was weniger gut, was vielleicht sogar schlecht? Nehmen Sie den Tagesablauf gedanklich