



Übung: Argumentieren gegen negative Gedanken

Für diese Übung brauchen Sie einen Stapel Karteikarten. Auf jeder einzelnen Karte notieren Sie nun einen Ihrer typischen negativen Gedanken wie z. B.: „Wie soll ich das alles schaffen?“ oder „Das Meeting wird sicher wieder ganz unangenehm.“ Wichtig dabei ist, negative Gedanken niederzuschreiben, die realistisch sind und wirklich in Ihnen aufkommen.

Sobald Sie Ihre üblichen Verdächtigen aufgeschrieben haben, mischen Sie die Karteikarten und wählen Sie zufällig eine aus. Lesen Sie sie laut vor. Und dann argumentieren Sie dagegen – und zwar so schnell und gründlich wie Sie können! Tun Sie es laut und mit überzeugter Stimme. Wie sehen die Fakten aus?

Wenn Sie zufrieden sind, weil Sie die bedrohliche Negativität mit Ihrem Schnellfeuer aus Fakten besiegt haben, ziehen Sie die nächste Karte. Wiederholen Sie den Vorgang. Und während Sie sich durch Ihren negativen Kartenstapel arbeiten, sollte Ihre positive Überzeugung in dem Maße wachsen, in dem Ihre Erfahrung als Streiter gegen die Negativität wächst. Wann immer Sie merken, dass überflüssige Negativität in Ihnen lauert, sollten Sie sie nach außen bringen, indem Sie sie auf eine der Karten schreiben. Fordern Sie sich selbst zu einem Duell heraus – Ihre Waffe dabei sind die Fakten.

Negative Gedanken kommen automatisch, entgegen aller guten Absichten. Ihr Ziel bei dieser Übung besteht darin, Ihre Gegenargumente im gleichen Tempo zu finden wie die negativen Gedanken auftauchen. Ersticken Sie sie mit Ihren schnellen Fakten im Keim, noch bevor sie Gelegenheit haben, Ihren Tag mit düsteren Gedanken zu verderben.

Probieren Sie diese Übung aus und warten Sie ab, ob Fakten allein schon in der Lage sind, die Negativität zu entwerfen.

Lassen Sie sich überraschen!

*Quelle: Die Macht der guten Gefühle.
Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert.
Barbara L. Fredrickson, Frankfurt am Main, 2011 (Campus).*