

# Positiv denken für Anfänger

Gute Vorsätze hat jeder: Gesundere Ernährung, mehr Bewegung, weniger Stress. Nur entsprechend zu handeln fällt schwer. Ein guter Anfang können Achtsamkeitstraining und Entspannungstechniken sein. Und das Beste: Sie brauchen dafür täglich nur fünf Minuten Zeit. Text: Kerstin Hardt

**N**icht nur die Ernährung beeinflusst die Biochemie des Körpers. Auch das, was wir denken, wirkt sich auf Hormonhaushalt und Stoffwechsel aus. Mehr als 70.000 Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf – in den meisten Fällen die gleichen wie am Vortag. Sie erzeugen Emotionen, die wiederum Handlungen. Schon das Sprichwort sagt es: Die Welt ist immer das, was du von ihr denkst. Wer etwas verändern möchte, der sollte also bei der Ursache, bei seinen Gedanken, beginnen.

Sehr viele Menschen haben im Lauf ihres Lebens regelrechte Glaubenssätze für sich entwickelt. „Ich schaffe das nicht“, oder auch: „Ohne mich schaffen es die anderen nicht.“ Sie sind so fest im Unterbewusstsein verankert, dass im Gehirn dazu neuronale Netze gebildet wurden. Und genau deshalb sind Veränderungen so schwierig. Aber nicht unmöglich. Denn das limbische System, der Teil des Gehirns, der unter anderem für die Verarbeitung von Emotionen zuständig ist, kann zwischen „tatsächlich erlebt“ und „nur vorgestellt“ nicht unterscheiden. Wer etwa einfach an seine Lieblingsnachspeise denkt, dem wird mit großer Wahrscheinlichkeit das Wasser im Mund zusammenlaufen. Genau das können wir uns zunutze machen.

## Kleine Pause, große Wirkung

Mit emotional ausgeführten Visualisierungsübungen, die täglich wiederholt werden, können wir neue, positive Strukturen im Gehirn aufbauen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie an einem schönen Strand entlanglaufen. Sie spüren den warmen Sand unter den Füßen, die Sonne scheint auf die Haut und es weht ein leichter Wind. Rufen Sie sich diese Szene so emotional wie möglich ins Gedächtnis. Sofort entstehen ein gutes Gefühl und ein positives Bild. Je häufiger Sie sich am Tag in diesen Zustand versetzen, desto positiver beeinflussen Sie Ihre Biochemie. Wichtig sind dabei Absicht, Emotion und Wiederholung.



### Zur Person

Kerstin Hardt ist Gesundheitsexpertin und Persönlichkeitstrainerin. Sie arbeitet seit 15 Jahren mit Leistungssportlern ebenso wie mit Unternehmern und Managern und coacht sie zu einem gesünderen, leistungsstärkeren und bewussteren Leben.

[kerstin-hardt.com](http://kerstin-hardt.com)

Das Geheimnis glücklicher Menschen besteht darin, dass sie entspannter sind. In der Folge sind sie auch gesünder. Denn Anspannung und Entspannung wirken sich unmittelbar auf den ganzen Organismus aus und sind objektiv messbar. Mediziner nutzen dazu die sogenannte Elektroenzephalografie (EEG), bei der die elektrische Aktivität des Gehirns gemessen wird. Je kleiner und zackiger die im EEG dargestellten Wellen (in einem Frequenzbereich über 30 Hz), desto angespannter ist das Gehirn, je größer und runder (im Frequenzbereich zwischen acht und 18 Hz) entspannter und kohärenter ist es. Was so viel heißt, dass beide Gehirnhälften im entspannten Zustand optimal zusammenarbeiten, was wiederum das Unterbewusstsein positiv beeinflusst.

### Bewusst entspannen

Gelassene Menschen sind häufiger im sogenannten Alphazustand. Das ist ein Zustand, den jeder kennt, etwa der Moment kurz vor dem Einschlafen, in dem wir zwar noch wach, aber total entspannt sind. Das

Besondere daran ist, dass das Unterbewusstsein sehr offen und entsprechend empfänglich für positive Gedanken ist.

Heute weiß man, dass man allein durch eine kontrollierte Atmung sehr schnell in den Alphazustand kommen kann. Eine einfache Technik dafür, kann jeder lernen: Stellen Sie einen Timer auf eine Minute, schließen Sie die Augen, legen die Hände auf die Knie und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief durch die Nase ein, bis keine Luft mehr in die Lungen passt. Anschließend atmen Sie langsam wieder aus. In einer Minute können Sie diese Atemzüge sechs bis zehn Mal wiederholen und Sie werden feststellen, wie sich Ihr Puls verändert und die rasenden Gedanken zur Ruhe kommen. Mit etwas Übung erreichen Sie so für einen kurzen Moment eine Art „Tiefschlaf im Alltag“, der dabei hilft, anschließend wieder konzentrierter, kreativer und kognitiv leistungsfähiger zu sein.