

## Mentales Kontrastieren statt Positiv Denken.

Wie erreichen wir unsere Ziele und Wünsche (z.B. einen Vorsatz realisieren wie mehr Sport treiben oder mit dem Rauchen aufhören ...)? Die einfache Antwort lautet meistens: „Positive Thinking“. Also optimistisch sein, nicht aufhalten mit Hindernissen, sich auf das konzentrieren, was man erreichen will und die „glückliche Zukunft“ vorstellen.

**LEIDER ist das jedoch nicht so einfach** und wissenschaftliche Studien belegen inzwischen, dass das Mantra „Alles wird gut“ nicht gut funktioniert. Sorry!

**Warum ist das so?** Positives Denken ohne die Einbeziehung der Realität bringt uns nicht weiter. Je positiver das Wunschbild und je weiter vom aktuellen Zustand entfernt, desto größer sind im Unterbewusstsein die Widerstände. Darum geht bald die Motivation aus und wir scheitern.

**ABER:** Es gibt eine **effektive Methode**, die sich aus der Motivationsforschung entwickelt hat, sie heißt **„Mentales Kontrastieren“**.

Dabei schauen wir einerseits auf unser Ziel oder Wunsch. Gleichzeitig fügen wir ein Stück Realität ein, indem wir uns bewusst die eigenen inneren Blockaden anschauen, die uns an der Zielerreichung hindern. Gerade die aktive Beschäftigung mit diesen Hindernissen hilft uns am meisten, unsere Wünsche zu verwirklichen. Wir müssen nur anders als gewohnt mit ihnen umgehen.



Vielleicht befürchten Sie nun, dass durch die direkte Konfrontation mit der Realität Ihre Ziele am Ende untergehen und Sie die Motivation verlieren. Aber gerade das passiert nicht ... ganz im Gegenteil. Diese Vorgehensweise liefert uns die notwendige Energie und gleichzeitig einen Plan, wie wir ganz konkret handeln wollen, sobald die identifizierten Hindernisse und Herausforderungen auftauchen. So gelingt es, diese zu überwinden und auf dem eingeschlagenen Weg voranzukommen.

### Hier nun die Schritt für Schritt Anleitung:

- **Schritt 1: Was ist mein Ziel/Wunsch?** Definieren Sie Ihr Ziel.
- **Schritt 2: Was ist das schönste Ergebnis?** Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich bildlich und detailliert vor, wie es ist, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben (Imagination ist das Stichwort).
- **Schritt 3: Was spricht dagegen? Was ist mein größtes Hindernis beim Erreichen des Ziels?** Stellen Sie sich einige Minuten bildlich und detailliert vor, wie und woran Sie scheitern können (Imagination).
- **Schritt 4: Was ist mein Plan, um das Hindernis zu überwinden?** „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!“ Wenn Sie die Falle erkannt haben, können Sie durch **„Wenn-dann-Strategien“** einen konkreten Plan entwickeln, wie sie das Hindernis überwinden. Stellen Sie sich die gefundene und geeignete Maßnahme wieder möglichst genau bildlich vor, damit Ihr Gehirn sich daran erinnert.

**Fazit: Mentales Kontrastieren befähigt uns zur Entwicklung positiver Phantasien, zu einem realistischen Blick auf unsere Chancen und zum bewussten Handeln.**

**Welches Ziel wollen Sie mental kontrastieren?**

**„Wer ständig nur „positiv“ denkt, drückt sich nur „erfolgreich“ um die Lösung anstehender Probleme.“ (Erhard Blanck)**

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.