

## 2. Das konstruktive Denken und selbstsichere Kommunikation

Wir alle leben nur ein einziges Mal. Deswegen wollen wir, ein erfülltes, glückliches Leben führen. Aber wie viele von uns fühlen sich tatsächlich glücklich? Meiner Einschätzung nach nicht viele. Das ist schade, weil jeder Mensch hat von seiner Geburt an genug Möglichkeiten, glücklich zu werden. Dennoch gehen viele Menschen an diese Möglichkeiten vorbei.

Der größte Hindernis auf dem Weg zum Glück ist unser negatives Denken. Das Denken ist nicht nur wichtig, um richtig zu Handeln, sondern auch für das Fühlen. Wenn wir positiv denken, fühlen wir uns glücklich, wenn negativ - traurig.

Fast alle psychologischen Ratgeber sprechen davon, dass das Glück nicht von äußeren Faktoren abhängt, sondern von unserer Betrachtungsweise oder kurz gesagt von unserem Denken. Indem wir unsere Einstellung in positive Richtung verändern und die Welt nicht mehr in schwarzen Farben sehen, fühlen wir uns besser.

Aber auch das positive Denken verbirgt eine Gefahr in sich, wenn es realistische Sichtweise auf die Situation, die für das Treffen einer Entscheidung notwendig ist, dabei verzehrt. Während die rosarote Brille die Welt in positive Richtung verzehren, lassen uns die „schwarzen Brille“, die Welt in unserer Wahrnehmung dunkel und traurig erscheinen. Das Denken sollte zwar positiv sein, aber realistisch bleiben!

Ich spreche in diesem Zusammenhang vom konstruktiven Denken, ohne irgendwelche Verzerrungen. Das Leben realistischer zu sehen, unsere Gedanken und Sichtweisen auf ihre Richtigkeit zu überprüfen, eröffnet uns neue Chancen unsere schlechte Stimmung zu überwinden und eine optimale Entscheidung zu treffen. Die Gewohnheit, konstruktiv zu denken kann zusammen in einer psychologischen Praxis geübt werden.

Warum neigen die Einen mehr zu positiven Gedanken und die Anderen zu negativen?

Neigung zu Depressionen kann natürlich eingeboren sein, genetisch veranlagt werden oder eine biochemische Ursache haben.

Eine sehr große Rolle spielen dabei unsere erworbenen Erwartungen, Überzeugungen und Einstellungen gegenüber uns Selbst, gegenüber den Anderen und gegenüber dem Leben.

Durch das Prisma dieser Kognitionen interpretieren wir, was um uns herum geschieht.

Der Mensch mit überhöhten Erwartungen ist häufiger enttäuscht, als derjenige mit angemessenen Erwartungen. Der Mensch, der Minderwertigkeitskomplexe hat, versucht unbewusst sie zu bestätigen, in dem er den anderen Antipathie und Feindseligkeit ihm gegenüber, unterstellt. Solche Interpretationen, wie „er mag mich nicht“, „sie benimmt sich komisch mir gegenüber“ sind häufig von verunsicherten Menschen zu hören.

Sogar mehr als das- Wer mit negativen Einstellungen auf die Menschen zugeht- wird wahrscheinlich von ihnen abgelehnt. Eigene negative Erwartungen werden auf diese Weise bestätigt und verstärkt, in dem man keine Anerkennung bekommt.

Die Anerkennung ist aber für unsichere Menschen sehr wichtig, weil sie damit ihr Selbstbewusstsein zu stärken versuchen. Dabei geraten sie in starke emotionale Abhängigkeit von den anderen und überfordern sie mit unrealistischen Erwartungen. Ihnen geht es wie manchen Kindern in der Schule: gute Note-starkes Selbstbewusstsein, schlechte Note-Selbstzweifel und Unsicherheit.

Starkes Selbstbewusstsein kann man nur durch eigenes Handeln, eigene Leistungen aufbauen und indem man sich selbst bewertet-nicht sich selbst als Persönlichkeit, sondern nur das, was man geleistet hat.

Der selbstbewusste Mensch betrachtet die Kommunikation nicht als ein Mittel für die eigene Selbstbestätigung, sondern sie wird für ihn zum Selbstzweck-wird also aus Interesse zu anderen Menschen ausgeübt. Einen solchen Kommunikationsstil kann man sich mit psychologischer Unterstützung antrainieren!

Offene, kommunikative Menschen haben weniger Probleme mit eigenem Selbstbewusstsein, weil sie ihre Energie nicht für das Grübeln verschwenden, und ihre Aufmerksamkeit nicht auf eigene Komplexe richten, sondern darauf, die anderen Menschen zu verstehen. Wer die anderen verstehen kann, kann sie leichter akzeptieren und wird dabei selbst von den anderen geschätzt und akzeptiert!

Solche Kommunikation ist mit konstruktiven Denkweisen verbunden, weil wir unsere Einstellungen und Sichtweisen in jede Kommunikation hineinbringen und haben bestimmte Erwartungen unserem Gesprächspartner gegenüber. Sowohl das Denken, als auch unsere Kommunikation, beeinflusst unser psychisches Wohlbefinden und somit unser Glück.