

# Mentaltechniken

## Der Vorteil des negativen Denkens

*Wie oft haben Sie schon gehört, dass Sie positiv denken sollten? Doch was nützt positives Denken, wenn man sich negativ = schlecht fühlt?*



Am einfachsten funktioniert positives Denken dann, wenn es einem gut geht, man sich wohl fühlt.

Doch gerade dann ist es nicht erforderlich, da man in diesem Zustand ohnehin über eine positive Grundstimmung verfügt.

Ist unsere Grundstimmung jedoch negativ, bewirkt dieses negative Fühlen automatisch entsprechend negatives Denken.

Nutzen Sie deshalb die vorhandenen Energien, denn **negativ denken kann Ihre Lebensqualität erhöhen!**

Sie haben richtig gelesen! Natürlich kann unkontrollierter Pessimismus Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen und mitunter sogar zu Depressionen führen.

**Bewusst und gezielt** eingesetzt, kann die „Kunst des negativen Denkens“ hingegen wahre „Wunder“ (im positiven Sinne) bewirken.

Wie funktioniert nun diese Methode, diese Mentaltechnik, die auch als die „**Im schlimmsten Fall-Technik**“ bezeichnet wird.

Ganz einfach: Anstatt enttäuscht zu sein, wenn Ihre Erwartungen nicht erfüllt werden, rechnen Sie von vornherein mit dem Schlimmsten, was passieren kann.

Nehmen wir folgendes an: Sie haben Geburtstag und erwarten, dass Sie von Ihrem besten Freund ein Geschenk bekommen.

Doch leider geschieht nichts dergleichen. Nun könnte es sein, dass Sie enttäuscht und/oder gekränkt sind.

Mit der Technik „Der Vorteil des negativen Denkens“ ersparen Sie sich hingegen solche Enttäuschungen.

Und zwar dadurch, dass Sie solche von vornherein einplanen.

Fragen Sie sich zu diesem Zweck: „Was ist das Schlimmste, was mir passieren könnte?“ Angenommen, das Schlimmste wäre, dass Ihr Freund auf Ihren Geburtstag vergisst.

Und genau von dieser Vorstellung sollten Sie, sollte Ihr Verstand ausgehen. Das heißt, Sie erwarten, dass Sie kein Geschenk bekommen.

Vergisst Ihr Freund tatsächlich auf Ihren Geburtstag, wird es Sie nicht (oder nur wenig) stören, da Sie ohnehin damit gerechnet haben.

Sollten Sie hingegen ein Geschenk bekommen, wird die Freude darüber Ihr Wohlbefinden wahrscheinlich deutlich erhöhen.

hin wie ein Magnet in Ihrem Leben wirken. Sollten Sie also negative Erlebnisse haben, rate ich Ihnen, nicht mehr anderen die Schuld zu geben.

Fragen Sie stattdessen lieber: „Was hat das mit mir zu tun?“

Und glauben Sie mir, alles, was Ihnen wider-fährt, hat mit Ihnen selbst, mit ihren Überzeugungen zu tun.