



Bereits in der Antike – rund 400 Jahre v. Chr. – war dem Arzt Hippokrates von Kos bekannt, dass der menschliche Geist mit dem Hirn und dem Herzen zusammengeht.

Denn: „Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“ Deshalb schätze ich u.a. den Wert des positiven Denkens. Man kann das positive Denken in mindestens drei Grundhaltungen zusammenfassen. Zum Beispiel wie folgt:

– „Alles wird gut.“

Wer so denkt, orientiert sich bereits an der Zukunft und geht im Grundsatz vom erwünschten Verlauf aus – zumindest solange, bis gegenläufige Ereignisse oder Fakten dazu veranlassen, die Ausgangshaltung zu korrigieren. Um diese Einstellung zur Gewohnheit zu machen, ist zum Beispiel von Nutzen, sich zum Abschluss des Arbeitstages eine zehnminütige Denkpause zu nehmen und sich – beruflich wie privat – tagträumerisch die Zukunft vorzustellen.

– „Was einmal gelingt, gelingt ein zweites Mal.“

Wer so denkt, orientiert sich an den vorherigen Erfolgen, kommt also aus der Rückschau zur Vorausschau und hält sich u.a. bewusst, wer oder was zu positiven Projektverläufen zuvor bereits beigetragen hat – wie und wann. Dadurch verschafft man sich eine Blaupause, die auf die tagesaktuelle Aufgabenstellung Aufgabenstellung angepasst werden kann.

Denn die Vorläufer geben Hinweise darauf, wo die Anfangs- und Endpunkte wahrscheinlich liegen werden. Daraus nährt sich auch das (Selbst-) Vertrauen in die eigenen professionellen und persönlichen Fähigkeiten. Und die teambezogenen Handlungsmöglichkeiten treten parallel dazu zutage. Um sich aktiv auf diese Haltung zu stützen, ist zum Beispiel von Nutzen, gemeinsam zu feiern, wenn Zwischenziele erreicht wurden – und vor allem: wenn sich der abschließende Erfolg einstellt.

– „Kontraste schaffen Dynamik.“

Wer so denkt, orientiert sich an dem Zusammenhang von Ursache und Wirkung, spielt „Wenn-Dann“-Szenarien gedanklich durch, fasst Fehler als erfahrungsbasierte Lern-Chance auf und sieht im Rückschritt keinen Gegentrend, sondern einen herausfordernden Aufruf, die anstehende „Hürde“ zu nehmen.

Vor diesem Hintergrund kann man realistische Alternativen planen, Projektverläufe nachsteuern und das Fehler-Management konstruktiv ausrichten. Um dieses Denkmuster zu trainieren, ist zum Beispiel von Nutzen, sich eigenständige Ziele zu setzen, sich vorzustellen, welche positiven Effekte in Aussicht stehen und mögliche „Hürden“ konkret zu benennen, um an der Wirklichkeit abzugleichen, was den Erfolg eventuell hinauszögern könnte.

Copyright am Text: Jana Chantelau

