

<https://youtu.be/14PHI0xjb34>

V 177

Sei nie GEGEN ..., sondern immer FÜR DEINE Überzeugungen, Wünsche und Ziele



Nutze DEINE Kräfte FÜR viel Freude, FÜR dein glückliches Leben, FÜR eine schöne Beziehung, FÜR schöne Erlebnisse, FÜR deine Gesundheit, FÜR ein friedliches Zusammenleben, FÜR die Bewältigung der aktuellen Energiekrise, FÜR ein erfülltes Leben... Nutze deine Kräfte und Energien IMMER FÜR etwas!

Jedes „GEGEN...“ ist Energieverschwendung!

Setz DU deine Energie FÜR deine Überzeugungen, FÜR deine Wünsche, FÜR deine Ziele ein. Positionen sind gefragt, nicht Negationen! Lösungsorientierung ist gefragt, nicht Problemorientierung! Das ist wichtig in Alltags-Gesprächen mit Kindern, Partnern und Kollegen; das ist wichtig in Besprechungen in Gruppen.

Engagierst du dich FÜR deine Überzeugungen, so erreichst du viel in deinem Leben und wirst von anderen anerkannt und respektiert.

In unserer Gesellschaft - das gilt für die persönlichen Gedanken, für private Gespräche mit Partner, Kinder, Kollegen..., das gilt für berufliche Besprechungen und natürlich für die Politik – in unserer Gesellschaft ist es völlig selbstverständlich, GEGEN Dies und Das zu sein: gegen diese (falsche) Meinung, gegen diese (politische) Entscheidung, gegen diese Überzeugung, gegen diese Position, gegen diese Entwicklung, gegen die Gewalt, gegen den Krieg, gegen Rassismus, gegen Extreme...

Energie folgt der Aufmerksamkeit, so heißt die Regel! Bist du in Gedanken oder im Gespräch gegen eine Meinung, gegen eine Position, oder bist du gegen eine Situation, gegen eine Entwicklung, dann ist deine Kraft und Energie auf diese unerwünschte Sache, auf diese unerwünschte Situation gerichtet. Damit investierst du DEINE Energie und Kraft **in die „falsche“ Richtung**. Auch wenn du 5 mal sagst: Ich denke NICHT an den Eiffelturm! denke NICHT an den Eiffelturm! Mit jeder Wiederholung bist du noch mehr beim Eiffelturm. Von Mutter Theresa kennen wir das schöne Beispiel: **„Nein, ich bin nicht gegen den Krieg; ich bin für den Frieden! D.H.: Ich engagiere mich nicht GEGEN den Krieg, ich engagiere mich FÜR den Frieden!“**

Mit negativen Gedanken und Sätzen werden Unmengen an Energie vergeudet, Unmengen an Energie „verbraten“. Wie viele Menschen stemmen sich mit ihrer ganzen Kraft GEGEN Dieses und Jenes und bleiben im „DAGEGEN-Sein“ stecken.

In der Psychologie wird dieses Problem diskutiert unter den Begriffen: **Position oder Negation**. In der Kommunikationswissenschaft wird dieses Phänomen diskutiert unter den Begriffen **lösungsorientiert oder problemorientiert**. Ich verlinke dir zwei Videos: „[Sei nie GEGEN etwas! ... das ist Energieverschwendung! - Engagiere dich immer FÜR ETWAS!](#)“, und das Video „[Verbessere DEIN Leben machtvoll mit diesem einen Schritt: Positionen statt Negationen](#).“

Ich überlege jetzt mit dir vier Lebensbereiche, wo das GEGEN versus FÜR eine große Bedeutung hat und ich gebe dir vier wichtige Tipps. Bleib dran.

1. Bereich: Der innerer Dialog = Selbstgespräche

50-70.000 Gedanken denkt unser Hirn jeden Tag. Wenn es da viele „NICHT-Gedanken“ gibt, dann belasten uns diese Gedanken mehr als uns das bewusst ist und mehr als uns lieb ist. Es geht dabei um Gedanken wie:

A) „Das ist NICHT in Ordnung!“ „Das ist NICHT gut!“ „Das ist NICHT richtig!“ „Das darf NICHT sein!“

B) „Ich will das NICHT!“ „Ich will NICHT, dass...“ „Die sollen NICHT ...!“ „Du sollst nicht...!“

C) „Ich bin NICHT gut genug!“ „Ich bin nicht schön genug!“ „Ich bin nicht klug genug!“ „Ich bin NICHT mutig genug“ „Ich sollte mutiger sein!“ „Ich sollte NICHT immer nachgeben!“

Alle NICHT-Sätze sind Negationen.

Kurt Tepperwein sagt: „Ich erlaube mir nie länger als 3-4 Sekunden einen negativen Gedanken zu denken und ersetze ihn sofort durch einen positiven!“ Ja, das, was wir immer wieder denken manifestiert sich aus dem Feld. Denkst du Negatives, manifestierst Du Negatives, denkst du Positives, manifestierst du Positives.

Tipp 1:

○ Überlege und beobachte dich in der nächsten Zeit: Wie oft formulierst du selbst Gedanken oder Sätze mit NICHT?

○ Mache es dir zur Gewohnheit: Immer wenn du einen solchen Gedanken in dir entdeckst, stelle dir sofort die Frage: „Wenn NICHT SO, WIE denn? - Wenn NICHT DAS, WAS denn?“

2. Bereich: Alltagsgespräche mit dem Partner, den Kindern, den Kollegen

Bei nicht wenigen Menschen sind auch die alltäglichen Gespräche voll mit solchen Sätzen und Gedanken:

A) „Das ist NICHT in Ordnung!“ „Das ist NICHT gut!“ „Das ist NICHT richtig!“ „Das darf NICHT sein!“

B) „Ich will das NICHT!“ „Ich will NICHT, dass...“ „Die sollen NICHT ...!“ „Du sollst nicht...!“

Solche Gespräche sind ganz schnell Jammer-Gespräche, sind Schimpfereien über andere oder es werden Streitgespräche.

Alltagsgespräche werden sofort interessanter und spannender, wenn der **Fokus auf den Positionen** liegt. „DAS soll sein!“ „DAS ist wünschenswert!“ „DAS will ich“ „Das ist in Ordnung“ „Dafür könnten/können wir uns einsetzen?“ „Dafür wollen wir uns einsetzen?“ „Dafür engagieren wir uns?“

Tipp 2:

- Beobachte, ob in Deinen privaten Gesprächen Deine Partner häufig Sätze mit NICHT formulieren?
- Entwickle folgende Gewohnheit: Immer wenn du negative Sätze, wenn du Negationen entdeckst, stellst du liebevoll jedoch konsequent solche Fragen: „Was wäre denn für dich in Ordnung?“ „Wie sollt es deiner Meinung nach geregelt werden?“ „Was sollte denn der Sohn, der Kollege, der Nachbar, der Chef tun, damit es für dich...?“! Alle Fragen sind nach dem Motto: „Wenn nicht SO, WIE denn? - Wenn nicht DAS, WAS denn?“

3. Krisenzeiten und Therapie:

Ist ein Mensch gerade in einer schwierigen Lebens-Phase oder ist er gerade in einer Therapie, dann hat das sehr oft mit derselben Problematik zu tun: Gedanken, Erlebnisse, Ideen..., die uns **nicht gut tun**, die wir **nicht wollen**, sind ständig in unserem Kopf und belasten uns massiv. **Unser Denken kreist um das, was nicht sein soll!** So ein Mensch ist akut gefangen in seinem negativen Denken, gefangen in Negationen.

Als Therapeut oder Coach ist es oft ein mühsamer Prozess, dem Klienten oder der Klientin bewusst zu machen, dass sie in Negationen gefangen ist. Meine Arbeit als Coach besteht dann darin, sie/ihn von diesen Negationen wegzubringen und sie/ihn auf Positionen hin zu orientieren. Mit den Positionen kommt es zum Wechsel aus der Opfer-Rolle in die Gestalter-Rolle.

Tipp 3:

Hast du gerade mit einem Menschen zu tun, der in einer schwierigen Phase lebt, dann überleg, ob du diesem Menschen nicht genau mit dem Denken in Positionen helfen kannst. Stelle konsequent und sehr liebevoll immer wieder Fragen nach dem Motto: „Wenn nicht SO, WIE denn? - Wenn nicht DAS, WAS denn?“

4. Meetings in Vereinen, Firmen und in der Politik

Hier passen oft besser die Begriffe aus der Kommunikationswissenschaft: **problemorientiert statt lösungsorientiert.**

Hängt ein Gespräch in der Problemorientierung, so lassen auch die Leute die Köpfe hängen. Warum? Weil das Problem immer größer wird, weil das Problem so schwierig ist und weil das Problem so viele Sorgen macht. In problemorientierten Gesprächen wird gejammert und geklagt, es wird beschuldigt und verurteilt. Die Runde ist gefangen in der (Selbst) Mitleids-Masche. „Alles ist so schlimm! Alles ist so tragisch! Alles ist so schwierig! Wir sind so arm!“ Oft läuft und erschöpft sich dann ein

Gespräch in der Frage: „Wer ist schuld?“ Es werden Sündenböcke gesucht, es wird verurteilt. Jetzt wird das Gespräch – so kann man ironisch sagen - „unterhaltsam“! Zur Mitleids-Masche kommt die Richter-Rolle: „DIE sind schuld!“, „DIE machen es/alles falsch!“ und „DIE müssten...!“ und „DIE müssen...“ und „DIE werden schon...“ und „DIE werden wir...“ UND ... in so einer Runde entsteht gleichzeitig die Haltung: „Wir brauchen nichts tun. Wir sind unschuldig. Wir sind nur arm! Aber DIE, DIE, DIE...“

Gelingt in so einer Besprechungssituation die Umkehr, gelingt die Orientierung auf die Positionen, dann läuft das Gespräch in die andere Richtung: Es wird allmählich oder plötzlich konstruktiv und effektiv. Immer mehr Energien (und Hirn-Schmalz) sind dann auf die Lösung gerichtet. Diskutiert werden dann Fragen wie: „Welche Möglichkeiten gibt es?“ „Welche gäbe es vielleicht noch?“ „Wie kommen wir zu einer Lösung, zu dieser Lösung?“ „Was sind mögliche Schritte?“, „Was sind die ersten Schritte?“

Stehen in einem Gespräch solche Fragen im Zentrum, dann stehen Positionen zur Diskussion. Solche Gespräche sind lösungsorientiert! In solchen Gesprächen werden die Kräfte und Energien „aller“ konstruktiv und produktiv eingesetzt.

Tipp 4

Wann immer du an einer Besprechung teilnimmst, ob als Teilnehmer oder in leitender Funktion, achte darauf und engagiere dich, dass die Phase des Jammerns und Beklagens und die Phase des Beschuldigens und Verurteilens kurz bleibt. Arbeite mit den guten Fragen an der Grundidee: „Wenn nicht SO, WIE denn? - Wenn nicht DAS, WAS denn?“

Engagiere dich, dass frühestmöglich, alle Teilnehmer gemeinsam ihre Klugheit und Kompetenz, Ihre Kraft und ihre Energie konstruktiv einsetzen. Das Ergebnis sind bestmögliche Vorschläge oder Lösungen. Das Ergebnis sind mögliche und/oder erste Schritte der Verbesserung.

Schlussplädoyer:

- Ich wünsche, dass du als Lebenskünstler immer besser Negationen bei dir und bei anderen rechtzeitig erkennst.
- Ich wünsche, dass es dir immer besser gelingt, mit guten Fragen von den Negationen zu Positionen zu kommen
- Ich wünsche, dass durch deinen Beitrag immer öfter aus problemorientierten Gesprächen lösungsorientierte Gespräche werden. Das bringt gute Ergebnisse und Lösungen. Das tut dir und den anderen gut!

Gutes Gelingen!!