

## Verbessere DEIN Leben machtvoll mit diesem einen Schritt: Positionen statt Negationen!

Wenn du nur Zeit hast für einen einzigen Schritt, dann mach diesen! DAS hilft immer!



<https://youtu.be/zOVvTyQcvEc>

Jede und jeder kennt gelegentlich in sich Negationen. Ganz viele Menschen jedoch sind **ständig** damit beschäftigt, zu denken, zu reden und den anderen in den Gespräche zu sagen, was alles **nicht** passt, was **nicht** in Ordnung ist, was **nicht** gut ist, Was alles **nicht** sein soll, **nicht** sein darf, **nicht** sein kann.

In der Fachsprache der Psychologie heißen alle „Nicht-Sätze“ **Negationen**. Negationen sind Negationen und sie sind negativ. Das Gegenteil heißt **Positionen**, und sie sind positiv!

Bleib dran! Ein wichtiger Baustein, ich behaupte ein unerlässlicher Puzzle-Teil für ein erfülltes und glückliches Leben.

Wenn du jetzt gerade nur Zeit hast für einen einzigen Schritt, wenn du dir gerade nur die Zeit nimmst, für einen einzigen Trick, **dann verstärke oder verändere dein Denken** (und als Folge dein Reden, dein Argumentieren, dein TUN). Denke und sag IMMER: **DAS** brauche ich, **DAS** will ich, **DAS** möchte ich, **DAS** soll sein, **DAS** ist wichtig...

Die Psychologie und die Kommunikationswissenschaft beschreiben die Wirkung:

- o **Kraftvoll agieren mit Positionen**
- o **Energie und Kraft vergeuden durch Negationen**

Du glaubst gar nicht, **wie enorm** die Wirkung dieses einen Schrittes, dieses einen Tricks ist. Jeder der es sich angewöhnt hat, will darauf nicht mehr verzichten, weil es so hilfreich ist für das **eigene Wohlbefinden** und so wirkungsvoll ist für die **vielen Gespräche**; ob im Paar, in der Familie, in der Firma, im Verein oder in der Politik.

In der **Kommunikationswissenschaft** wird diese Tatsache auch immer wieder so besprochen: Es ist ganz wesentlich, **lösungsorientiert** und **zielorientiert** zu diskutieren und zu verhandeln. Das Gegenteil: Es ist immer schwierig und recht unproduktiv, wenn Gespräche **problemorientiert** geführt werden. In problemorientierten Gesprächen vergeht viel Zeit durch **langes Beklagen** und **Bejammern**, durch **Beschuldigen** und **Verteidigen**. In problemorientierten Gesprächen gibt es viele Negationen. Für das gute, gemeinsame Ergebnis, für die gute gemeinsame Lösung, für die Einigung **fehlt** dann oft die Energie und **die Zeit**..

Warum fragst du ist das so? Hier ist eine klare Antwort:

### **Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.**

Das weiß die Physik, die Medizin, die Psychologie, die Quantentheorie, die Spiritualität und alle Weisheitslehren.

Das bedeutet: Wenn ich denke oder rede: **DAS soll NICHT** sein, dann fokussiere ich und lege meine Energie genau auf das, was NICHT sein soll.

Wenn ich denke oder rede: **DAS soll sein**, DAS möchte ich, DAS tut gut, dann fokussiere ich und lege meine Energie genau auf das, was sein soll.

Die Energie, meine Energie richtet sich **das eine Mal** auf Aspekte des Lebens, die ich NICHT haben möchte, und **im anderen Fall** richte ich meine Energie auf die Aspekte des Lebens, die ich haben möchte.

Was du brauchst, ist eine **gute Gewohnheit**, eine eindeutige Haltung: „**Ich formuliere IMMER positiv!** Ich denke und sage, WAS ich will! Ich sage, WAS sein soll. Ich sage, WAS ich von anderen erwarte.“...

Probiere es aus! (oder festige immer mehr) Du wirst überrascht sein, **wie groß die Wirkung** dieses Gedankenmusters, dieser Gewohnheit, dieses einen Schrittes ist und wie **machtvoll du damit deine Energie kanalisiert**. Du erreichst viel leichter **deine Ziele** und dein Leben **verbessert** sich.

Noch ein wichtiger Tipp: Wenn diese Gewohnheit in dir wächst, wenn dieses Denkmuster stärker wird, wirst du zuerst die Negationen bei den anderen merken; dir wird auffallen, wenn sie ständig davon reden, was sie nicht wollen, was nicht sein soll, was nicht in Ordnung ist, was falsch ist, was andere nicht tun sollten. Das gilt auch für „Krankheits-Gespräche“! Auch da wird „stundenlang“ über das geredet, was nicht sein soll, eben die Krankheit!

Bedenke: Wenn du andere Menschen darauf aufmerksam machst, dass sie negativ denken, dass sie Negationen verwenden, werden sie **dich** kritisieren und es abstreiten. Erwarte diese Reaktion und überleg jeweils in der konkreten Situation, ob du es stehen lässt und übergehst oder ob du es ansprichst und mit Ihnen **das Wissen über Position und Negation** besprichst.

### **Schlussplädoyer:**

**Stärke diese Gewohnheit! Denke und rede NUR MEHR in Positionen!**

**Dein Fokus, deine Energie, deine ganze Aufmerksamkeit ist konstruktiv darauf gerichtet, was du willst, was du brauchst, was du wünschst und was dir gut tut. Das erhöht Lebensqualität ganz enorm!**

Ich wünsche dir ein ganz, ganz gutes Gelingen!