



Positiv Denken kann negativ sein

Wenn wir wollen, können wir jeden Tag dazulernen - von den Kollegen bei BDVT-Veranstaltungen, von Informationen im Internet, aus Fachbüchern und Fachzeitschriften wie managerSeminare. Aber neue Anregungen stehen manchmal versteckt auch ganz woanders. Hier ein Beispiel aus dem Stern Magazin Gesund leben 1/2015 :

Gabriele Oettingen war einst als Stipendiatin in die USA gegangen und hatte sich gefragt, ob das dort verbreitete positive Denken immer nur nützlich ist. Nach gut 20 Jahren Forschung in den USA und in Hamburg hat die Psychologieprofessorin eine Antwort gefunden: Ist es nicht!

Sicher, es gibt Studien darüber, dass Optimismus etwa die Heilung beschleunigt. Und, dass positive Erwartungen den Erfolg befördern, sah Oettingen auch in ihren Experimenten bestätigt. Anders sieht es allerdings mit positiven Zukunftsfantasien aus.

Was aber führt zum Erfolg? Ein Weg, den Oettingen „mentales Kontrastieren“ nennt. Sich erst das Ziel in den schönsten Farben ausmalen und sich dann die Hindernisse vor Augen führen, die Probleme machen könnten. Auf diese Weise verknüpfen wir die Vision mit den realen Schwierigkeiten und können die nötige Tatkraft entwickeln.

Der Glaube an die Macht des positiven Denkens sollte also überdacht werden - zumal es womöglich handfeste Nachteile hat. Als die Forscher nämlich die Wirtschaftsseiten der Zeitung „USA Today“ und die Antrittsreden aller amerikanischen Präsidenten analysierten, stellten sie einen Zusammenhang fest, der stutzig macht: Je strahlender die Zukunft ausgemalt wurde, desto stärker ging es in den folgenden Monaten mit der Wirtschaft bergab.

Soweit das Zitat. Wer mehr erfahren will, greife zu Oettingens neuen Buch „Rethinking Positive Thinking“.

Was heißt das für Trainer und Coaches? Mit Auftraggebern muss darüber gesprochen werden, dass Mitarbeiter in zwei Phasen geschult werden müssen - z. B. erst ein Tag Projektplanung, Ideenfindung, Begeisterung und am zweiten Tag die Auflistung der Schwierigkeiten der Umsetzung, die Strukturierung und die Planung von Teilzielen.

Dabei sind präzise Aufgaben an die entsprechenden Fachleute (intern und extern) zu geben und ein verbindlicher Zeit - und Finanzplan zu verabschieden.

Peter Cristofolini, Ehrenmitglied im BDVT