

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Mentales Kontrastieren: Der Weg zum Ziel

Mit negativen Gedanken ans Ziel: Gabriele Oettingen hat mit dem sogenannten WOOP-Ansatz einen Weg entwickelt, Träume auf kluge Weise zu verfolgen

VON YVONNE VAVRA



01. SEP 2015

Frau Oettingen, wer in den vergangenen Jahren aufgepasst hat, weiß, dass man immer schön positiv in die Zukunft schauen sollte. Sie sind nicht einverstanden, warum?

Von vielen Seiten hört man, dass man negatives Denken nicht zulassen soll, und oft ist es ja auch sehr angenehm, von einer besseren Zukunft zu träumen. Aber positives Denken ist kein Allgemeinrezept für Glück und Erfolg. Unsere Befunde aus 20 Jahren Forschung zeigen, dass positive Zukunftsträume uns sogar im Weg stehen können, gerade dann, wenn wir uns einen Wunsch erfüllen wollen, der Anstrengung und komplexen Denkens bedarf. Um uns solche Wünsche zu erfüllen, ist es wichtig, unsere Zukunftsträume mit den Hindernissen der Realität anzureichern. Das nennen wir mentales Kontrastieren.

Wie funktioniert das?

Beim mentalen Kontrastieren steht am Beginn das Träumen von einer positiven Zukunft. Sie beginnen, einen Wunsch zu formulieren, der Ihnen sehr am Herzen liegt. Dann...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
