



© gettyimages.de/Westend61

Positives Denken schützt Sie!

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 08 Oktober 2020

Können Sie in jedem Missgeschick auch etwas Positive erkennen? Bezeichnen Sie ein zur Hälfte gefülltes Glas als halb voll oder als halb leer? Ihre Antwort auf diese Frage könnte entscheidend für Ihre Lebenserwartung sein. Wissenschaftler fanden heraus, dass positives Denken nicht nur den mentalen Stresslevel reduziert und sich auf diese Weise indirekt positiv auf die körperliche Gesundheit auswirkt. Zusätzlich kann eine optimistische Lebenseinstellung das Immunsystem stärken und so ebenfalls der Entstehung von Krankheiten vorbeugen.

Positives Denken hält gesund

Wer positiv denkt, lebt gesünder und länger. Zu diesem Ergebnis kommen zahlreiche wissenschaftliche Studien.

Ein entscheidendes Kriterium dafür, ob wir eher ein Optimist oder ein Pessimist sind, ist die Art, wie wir über uns selbst denken.

Optimisten gehen zunächst einmal immer davon aus, dass schon alles gut gehen wird und rechnen nicht von vornherein mit dem Schlimmsten.

Davon profitieren sie in vielerlei Hinsicht, denn positives Denken hat neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge äusserst positive Auswirkungen auf den menschlichen Organismus:

Positives Denken

- erhöht die Lebenserwartung
- verringert das Risiko für [Depressionen](#)
- schützt vor [Erkältungen](#)
- verbessert psychisches und physisches Wohlbefinden
- senkt das [Herz-Kreislauf](#)-Risiko und damit auch die Gefahr, an einer Herzerkrankung zu sterben
- macht uns in Stresssituationen leistungsfähiger

Optimisten leben gesünder

Optimisten bevorzugen meist auch einen gesünderen Lebensstil. Sie haben Spass an gesunder Ernährung und sind begeisterte Sportler. Überdies konsumieren sie [Alkohol](#) und [Zigaretten](#) - wenn überhaupt - nur in geringen Mengen.

Positives Denken hat also zahlreiche Vorteile für die Gesundheit und ist obendrein auch noch für jeden praktikabel. Selbst eingefleischte Pessimisten können ihre Denkmuster recht einfach verändern. Zuvor ist es jedoch wichtig, negative Denkweisen überhaupt erst einmal zu identifizieren.

Folgende Verhaltensweisen deuten darauf hin, dass Sie ein Pessimist sein könnten:

- Sie konzentrieren sich auf negative Kleinigkeiten und blenden alles aus, was gut läuft.
- Wenn etwas schief geht, geben Sie sich automatisch selbst die Schuld daran.
- Sie erwarten immer das Schlimmste.
- Sie sehen alles entweder als gut oder als schlecht an, Mitteldinge gibt es bei Ihnen nicht. Damit stufen Sie alles, was "eigentlich okay" ist, automatisch als schlecht ein.

Wie Sie lernen positiv zu denken

Nachdem Sie entsprechende Muster ausfindig gemacht haben, kann es mit dem positiven Denken auch gleich losgehen.

Die US-amerikanische Non-Profit-Organisation *Mayo Clinic*, die mehrere Kliniken betreibt und zudem aktiv an Bildung und Forschung mitwirkt, empfiehlt, in kleinen Schritten vorzugehen:

- Überlegen Sie, wann Sie besonders häufig negativ denken, und konzentrieren Sie sich vorerst auf diese spezifischen Situationen.
- Fragen Sie sich im Laufe des Tages immer wieder, ob Sie gerade positiv oder negativ denken, und ersetzen Sie eventuelle negative Gedanken durch positive. Kontrollieren Sie also Ihre Gedanken und lassen Sie nicht zu, dass diese sich selbständig in die negative Richtung davon machen.
- Lachen Sie, am besten auch dann, wenn Ihnen nicht danach ist.
- Pflegen Sie einen gesunden Lebensstil und verwöhnen Sie sich selbst mit gesunder Ernährung, einem schönen Bad oder anderweitiger Entspannung.
- Umgeben Sie sich mit Menschen, die positiv denken. Miesepeter meiden Sie besser weiträumig.
- Denken Sie über sich selbst nichts Schlechtes, Negatives, Unfreundliches etc. Behandeln Sie sich gut und stellen Sie sich vor, ein Kind zu sein, auf das Sie aufpassen, damit ihm nichts Unrechtes geschieht. Würden Sie ein Kind schimpfen, wenn ihm ein Missgeschick widerfahren ist? Nein, Sie würden es trösten. Also, schieben Sie ab sofort Selbstvorwürfe beiseite und überlegen Sie lieber, was Sie künftig besser machen können. Sie wissen doch: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen...

Positives Denken stärkt das Immunsystem

[Dr. Elise Kalokerinos](#) und ihr Team an der australischen *University of Queensland* fanden heraus, dass Sie mit positivem Denken auch wunderbar Ihr Immunsystem stärken können.

Die Forscher führten eine wissenschaftliche Studie mit fünfzig Teilnehmern im Alter von fünfundsechzig bis neunzig Jahren durch.

Sie zeigten den Testpersonen Fotos mit angenehmen oder unangenehmen Motiven, an die sich die Teilnehmer später erinnern sollten. Währenddessen nahmen die Forscher ihnen Blut ab.

Diejenigen Teilnehmer, die sich vorwiegend an angenehme Bilder erinnerten, hatten mehr Antikörper im Blut, also ein stärkeres Immunsystem.

Mehr über die gesundheitsfördernden Effekte von positivem Denken lesen Sie in unserem Artikel [Lachen aktiviert Selbstheilungskräfte](#) und [Selbstheilung durch Gedanken](#)

Mit welchen ganzheitlichen Methoden Sie Ihr Immunsystem stärken können, erfahren Sie hier: [Immunsystem stärken](#)

Quellen

- Mayo Clinic, "Positive thinking: Stop negative self-talk to reduce stress", (Positives Denken: Stoppen Sie negative Selbstgespräche, um Stress zu reduzieren")
- Dr. Elise Kalokerinos et al., "The aging positivity effect and immune function: Positivity in recall predicts higher CD4 counts and lower CD4 activation", *Psychology and Aging*, 2014, (Der Effekt von Alterspositivität auf die Immunfunktion: Positive Erinnerungen verursachen höhere CD4-Zahlen und niedrigere CD4-Aktivierung")

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker