



Kinder – und das positive Denken

Ich finde dies ein sehr spannendes Thema, welches ich immer wieder bei geeigneten Anlässen und Gesprächen aufgreife. Das positive Denken geht für Kinder am besten, wenn es ihnen vorgelebt wird. Dies ist etwa vergleichbar wie mit dem Erlernen einer Fremdsprache. Wenn ein Kind zweisprachig aufwächst, wird ihm die Fremdsprache beinahe in die Wiege gelegt.

Genauso verhält es sich mit den Werten, welche einem Kind von Beginn weg mitgegeben werden. Wenn wir das Positive vorleben, erscheint dies dem Nachwuchs als selbstverständlich. Mir konnte diese Möglichkeit in der Familie nicht geboten werden und ich denke, dass ich vieles einfacher gehabt hätte. Zu meinem Glück fand mein Freizeitleben als Kind zu einem grossen Teil in einer Jugendorganisation statt, wo ich das Manko zu einem guten Teil wettmachen konnte.

Die Schulzeit bleibt mir bis heute in schlechter Erinnerung. Es ist noch nicht lange her, als meine Frau und ich am Schulhaus vorbeigingen und an unsere Enkel dachten, welche schon bald einmal in diesen Gebäuden ein- und ausgehen würden.

Beinahe gleichzeitig teilten wir einander unsere Gedanken mit, dass wir beide froh sind, diese Schuljahre nicht noch einmal durchleben zu müssen.

Ich war nie ein guter Schüler und besuchte gar die zweite und dritte Primarklasse je zwei Mal. Doch diese beiden zusätzlichen Jahre haben mir weder die Freude noch den Sinn am Lernen aufgezeigt.

Wie sollen einem 7 - 10jährigen Knaben, der seine Zeit lieber auf dem Spielplatz oder in der Natur verbringt, die trockenen Schulstunden schmackhaft gemacht werden? Ich denke, dass dies nicht nur mit dem Kind selbst, sondern viel auch mit den Lehrpersonen zu tun hat. Wir waren zum Teil über 40 Kinder in einer Klasse und für Unaufmerksamkeit oder andere Vergehen drohte auf dem Lehrerpult ein Bambusstock, welcher dann in Form von Stockschlägen auf die Handflächen zum Einsatz kam. Dies sind dann nicht gerade Bedingungen, welche zum positiven Denken anregen.

Inzwischen hat sich in den Schulen viel getan und solche Massnahmen würden von den Eltern nicht mehr geduldet. Im Gegenteil, die Lehrkräfte sehen sich heute vielfach den – zum Teil sicher auch unbegründeten – Vorwürfen der Eltern ausgesetzt. Ob aber die Kraft des positiven Denkens in den Schulen angekommen ist, bezweifle ich stark. Es ist wohl eher die Ausnahme als die Regel.

Nun verhält es sich so, dass diese Kraft ja nicht nur eine gute Sache für unsere Kinder, sondern logischerweise auch für uns selbst ist. Deshalb ist Nachfolgendes auf alle Altersgruppen zutreffend.

Sind wir mit positiven Gedanken und ganz grundsätzlich mit einer positiven Lebenseinstellung unterwegs, stärkt dies unser inneres Gleichgewicht und es macht uns selbstbewusster sowie belastbarer. Dadurch fühlen wir uns entspannter und wir mobilisieren Kräfte, welche unsere Konzentrationsfähigkeit, die Abwehrkraft gegenüber vielen Widrigkeiten und vieles mehr fördern.

Unterstützend für unsere Mädchen und Buben sind folgende Punkte:

- den Fokus auf die positiven Eigenschaften eines Kindes legen
- mit den Kindern viel lachen und humorvoll umgehen
- den Kindern frühzeitig aufzeigen, wie sie ihre Bedürfnisse erkennen und entwickeln können
- ihnen möglichst früh realisierbare Kompetenzen zuweisen
- sie so annehmen, wie sie sind und es ihnen auch zeigen
- aufzeigen, wie sie im Moment leben können und ihnen keine Vergangen-

Weshalb ist das positive Denken so wichtig?



Wir brauchen unseren Kindern lediglich erklären, dass sie sich ein Vorstellungsbild von dem machen sollen, was sie erreichen möchten.

nun offensichtlich oder auch etwas verdeckt.

- Beginnst du den Tag mit einem Lächeln, wird dir vielleicht eines zurückgegeben und du hast den Start bereits erfolgreich begonnen. Und sollte kein Lächeln zurückkommen, fühlst du dich unabhängig davon bereits viel besser.

Ich denke, dass Eltern und Grosseltern ihre Sprösslinge möglichst früh mit geeigneten Büchern spielerisch an das positive Denken heranführen können.

Dazu ist mir ein geeignetes Buch von Luise L. Hay in die Hände geraten: «Ich bin, was ich denke!». Die Kraft der Affirmationen für Kinder (ab 5 Jahren). In diesem Buch erfahren Kinder, was der Unterschied zwischen negativen und positiven Gedanken und Handlungen ist.

heit nachtragen, noch die Zukunft vorbestimmen

- sie mitbestimmen lassen, wo es für sie auch möglich ist
- ihnen viel Liebe und Achtsamkeit schenken
- ihnen unser Gehör schenken, wenn sie danach verlangen

Heute zeigt mir die Coué-Methode auf, dass es unseren Kindern viel einfacher gemacht werden könnte, wenn die Eltern diese Methode kennen würden. Und die Methode von Emile Coué ist einzigartig, einfach nur genial:

Wenn sie dies mit dem Willen zur Veränderung paaren, werden sie – im Rahmen des Möglichen – garantiert grossen Erfolg haben.

Auch auf zwischenmenschlicher Basis gibt es grossartige Beispiele, unseren Jungen eine starke und einfache Hilfe auf den Weg zu geben. Auch dies ist natürlich altersunabhängig:

- Siehst du in deinem Gegenüber etwas, das dir nicht gefällt, schau auf das was dir an ihm gefällt. Denn je der Mensch hat gute und weniger gute Seiten vorzuweisen. Sei dies

Autorin: Beatrice Gamper, dipl. Autosuggestionstrainerin

Gedanken zum positiven Denken



Schon öfter habe ich gehört, dass positives Denken nicht hilft, sogar kontraproduktiv ist.

Wenn man zum Beispiel eine rosarote Brille aufsetzt und sagt, alles ist gut ...

Das ist mit positivem Denken sicher nicht gemeint. Es geht mehr darum, wahrzunehmen was ist und sich dann aber auf das zu konzentrieren was hilfreich ist. Es ist nicht gut, wenn man nur auf das schaut, was nicht gefällt oder «negativ» erscheint.

Machen wir uns bewusst, dass das was wir in der Welt sehen, die sogenannten Tatsachen, auch irgendwann erschaffen wurde. Es wurde etwas so oder so getan und das ergab die Tat-Sache. Das bedeutet, dass es auch wieder

anders gemacht werden kann. Nix ist fix oder in Stein gemeisselt.

Meiner Meinung nach braucht es die richtige Balance zwischen «Positivem» und «Negativem» (alles ist relativ je nach Sichtweise). Wir sollten uns aller-