

Vortrag:

## Die Macht der positiven Gedanken

In den letzten Jahren gab es zahlreiche Forschungen, welche die Wirkung vom positiven Denken analysiert haben. Das erstaunliche daran: Mit dem positiven Denken tun wir präventiv sehr viel für die Verbesserung unseres Gesundheitszustandes und das völlig kostenlos: denn durch eine positive Einstellung können wir unsere Beziehungen zu den Mitmenschen verbessern. Wir haben weniger Sorgen, weniger Stress, was sich letzten Endes auf unseren psychischen und physischen Gesundheitszustand positiv auswirkt. Doch einfach positiv zu denken ist schwieriger als man denkt.

Die meisten, die es lernen wollen, schaffen es mit positiven Gedanken für ein paar Tage oder höchstens eine Woche zu leben. Danach werden sie durch die Vergangenheit, negative Gefühle oder durch die eigenen Schwächen eingeholt und leben wieder mit einer negativen bis neutralen Grundeinstellung. Worin genau besteht ein gesunder Optimismus und kann man diesen lernen? Welche Schritte müssen Sie einleiten, um dauerhaft positiv zu denken?

Im Vortrag werden diese Fragen im Licht aktueller Ergebnisse wissenschaftlicher Studien beleuchtet.