

Protokoll zum Tagesseminar „Positiv Denken“

Ort: Alzey

Termin: 22.03.2025

Teilnehmer: 16

Dozentin: Beatrice Zerbe und Peter Reuter

Förderer: keiner

Die Fragestellung

Bei Veränderungsprozessen, wie sie beispielsweise für den Suchtkranken auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz notwendig sind, werden Lösungswege gesucht. Diese setzen positives Denken voraus und nicht die weit verbreitete Suche nach Gründen, warum dieses oder jenes nicht geht. Daraus ergeben sich folgende Fragestellungen:

- 💡 Warum blockieren sich so viele Menschen selbst?
- 💡 Welche Ursachen hat das?
- 💡 Welche Schlussfolgerungen lassen sich daraus ziehen?
- 💡 Welche Voraussetzungen sollten gegeben sein, um positiv denken zu können?
- 💡 Welche Möglichkeiten ergeben sich daraus? Kann man das einüben?

Das Seminar

1

Nach der Begrüßung der Teilnehmer und Referenten durch und einigen einleitenden Worten von Peter Weidemann konnte das Seminar pünktlich um 9:00 Uhr beginnen.

Die Teilnehmer schilderten in einer Vorstellungsrunde ihre Befindlichkeit und ihre Erwartungen an den Tag. Danach begann das eigentliche Seminar mit einer Gruppenarbeit, bei der Teilnehmerpaare verschiedene Fallbeispiele, in denen negatives Denken (Dieses oder Jenes geht nicht, weil....) beschrieben wird, diskutierten. Die Fragestellungen waren: Kannst du die beschriebene Reaktion nachempfinden oder ist sie dir fremd und warum? Welche deiner Gedanken würdest du der Person mitteilen wollen? Die Ergebnisse wurden im Plenum gesammelt, vorgestellt und besprochen.

Eine zweite Gruppenarbeit befasste sich mit den Fragestellungen: Was hilft mir bei Veränderungen, damit ich Ängste und Widerstände überwinden kann und ins positive Denken komme? Was brauche ich, damit ich mich traue etwas zu verändern? Die Ergebnisse wurden wieder im Plenum gesammelt, vorgestellt und besprochen.

Danach folgte ein ausführlicher, hier nur komprimiert dargestellter, Input zum positiven Denken durch die Referenten.

Negatives Denken:

- 💡 Ist ein angeborener Schutz vor Gefahren
- 💡 Beeinflusst unsere Entscheidungen
- 💡 Kann Gefühle wie Angst, Wut und Unruhe auslösen und verstärken
- 💡 Kann zu chronischem Stress führen
- 💡 Kann einer Opferhaltung entspringen
- 💡 Wird durch mangelndes Selbstbewusstsein gefördert



Positives Denken kann uns helfen:

- 💡 Unsere Ziele zu erreichen
- 💡 Motiviert zu bleiben
- 💡 Eine gewisse Resilienz zu entwickeln
- 💡 Positive Aspekte einer Situation zu erkennen

Positives Denken kann trainiert werden:

- 💡 Opferhaltung ablegen und stattdessen an die eigene Handlungsfähigkeit glauben
- 💡 Nicht über Dinge ärgern, die man nicht ändern kann
- 💡 Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten
- 💡 Herausfordernde Ziele auf realistische Zwischenziele herunterbrechen
- 💡 Erfolge wahrnehmen
- 💡 Anerkennung annehmen
- 💡 Eigene Denkmuster hinterfragen
- 💡 Umgang mit Misserfolgen hinterfragen. Aus Fehlern lernen
- 💡 Pläne schmieden
- 💡 Gedankliche Alternativen (Plan B) entwickeln

Die einzelnen Punkte wurden ausführlich und an Beispielen erläutert

Zum Abschluss des Seminars erhielt jeder Teilnehmer noch 3 Übungsanleitungen, die dabei helfen ins positive Denken und damit ins Handeln zu kommen:

- 💡 Entkatastrophisieren
- 💡 Positiver Tagesrückblick
- 💡 Laudatio

Die Feedback-Runde fiel durchweg positiv aus und die Teilnehmer konnten eine Fülle an Informationen, Denkanstöße und Übungsanleitungen mit nach Hause nehmen.

Eine PowerPoint-Präsentation des theoretischen Teils und Ablichtungen der Ergebnisse der Gruppenarbeiten erhielten die Teilnehmer im Nachgang per E-Mail.

Oppenheim, 06.04.2025

gez. Peter Weidemann