

Erhard F. Freitag

DU BIST

WAS DU DENKST

„Wervon vornherein glaubt, daß etwas schiefgeht, bei dem geht's auch eher schief. Und wer sich mit Vorliebe in düstere Gedanken an erlittenes oder erst noch zu erwartendes Unglück verliert, der sollte lieber was Besseres tun, nämlich positiv denken. Denn das Glück lacht nur dem, der es ermunternd anlächelt“. Mit diesen Worten faßt der „Weser-Kurier“ die Botschaft der neugegründeten

„Vereinigung positiv denkender Menschen (Positiv e.V.)“ zusammen. „Wie das in der Praxis aussieht? Man geht vom Problem weg in die Lösung. Etwa so: Wer einen Partner sucht, hört auf, sich darüber zu ärgern, daß er keinen hat, und fängt an, sich vorzustellen, wie schön es wäre, wenn er einen hätte“.

Das klingt natürlich alles ein wenig stark vereinfacht – daß die Methode „Positives Denken“ funktioniert, kann jeder an sich selbst ausprobieren.

Wer das nicht glaubt, soll nur einmal seine Gedanken beim Frühstück beobach-

ten. Wir erleben, was wir denken: freuen wir uns auf etwas, ist gute Stimmung für den ganzen Tag garantiert; umgekehrt kann eine ärgerliche Kleinigkeit den Tag „vermiesen“.

Literatur zum Positiven Denken gibt es eine ganze Menge. Sie meisten Bücher sind jedoch aus dem Amerikanischen übersetzt: meistens stellt sich entweder der Autor selbst zu sehr in den Mittelpunkt, oder aber der Schwerpunkt wird eher auf finanziellen und beruf-

lichen Erfolg als auf Selbstfindung und tiefere Einsichten gesetzt.

Mir persönlich haben die Bücher von Erhard H. Freitag, einem Münchner Hypnosetherapeuten, von dem auch der folgende Beitrag stammt, am besten gefallen.

Erhard F. Freitag
KRAFTZENTRALE
UNTERBEWUSSTSEIN
Der Weg zum positiven Denken.

254 Seiten, Goldmann-Taschenbuch 11740

