Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 13.03.2014 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

Gedankenhygiene - ein Experiment

Wisst Ihr, was mich echt aufregt? Schwarzmalerei. Leute, die immer nur das Negative sehen.

Ich habe da so eine Kollegin, die hat das beinahe perfektioniert. Bei jedem neuen Projekt, kommt von ihr ein "Aber". Und überhaupt: Der Job sei sowieso schon sehr anstrengend, die Anforderungen steigen von Tag zu Tag und früher war sowieso alles besser.

Aber was mich am meisten ärgert: So langsam lasse ich mich von meiner Kollegin anstecken. Ich spüre, wie sich mein Herz verhärtet. Kleine Dinge regen mich schneller auf. Alles Neue wird kritisch und misstrauisch beäugt und meine Laune war auch schon mal besser.

Da erfahre ich von folgendem Experiment: Es nennt sich "Gedankenhygiene". Zwei Wochen lang erlaube ich mir keine negativen Gedanken. Hört sich leichter an als es ist.

Anstatt direkt daran zu denken, was alles schief gehen kann, konzentriere ich mich lieber auf mein Ziel und male mir aus wie es sein wird, es zu erreichen. Und ich lasse mir von Kleinigkeiten nicht mehr den Tag vermiesen.

Und ich muss sagen: Die zwei Wochen waren anfangs schwer. Aber es ist erstaunlich, wie schnell man seine Gedanken und sein Herz "umprogrammieren" kann. Das wirkt sich nicht nur auf meine Stimmung aus, plötzlich strahle ich etwas Positives aus, das auch meine Mitmenschen berührt. Mit einem offenen Herzen: da leb ich besser und mein Umfeld auch.

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf