

Mit Mental Contrasting (Mentales Kontrastieren) Ziele erreichen

„Think positive!“ lautet das Credo vieler Motivationsgurus und Selbsthilferatgeber. Doch ist Positives Denken tatsächlich das Allheilmittel? Diese Frage hat die Motivationspsychologin Gabriele Oettingen, Professorin an der Universität Hamburg und New York, in vielen Studien erforscht. Ihr Ergebnis: Um Vorhaben erfolgreich umzusetzen, brauchen wir unbedingt positive Gefühle, aber auch die Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten, Risiken und Hürden auf dem Weg. Die von ihr entwickelte Methode Mental Contrasting (Mentales Kontrastieren) nutzt diese Erkenntnisse.

Mental Contrasting - positives Denken mit der Reflexion über Schwierigkeiten kombinieren

Motivation entsteht durch gute Gefühle. Wenn ein Ziel genau unseren Bedürfnissen entspricht und wenn wir uns vorstellen, wie wir es bereits erreicht haben, spornt das an, loszulegen. Doch größere Vorhaben beinhalten Durststrecken. Ans Ziel kommt nur, wer durchhält. Das erfordert, Frustrationen auszuhalten, Schwierigkeiten zu meistern und bei Rückschlägen nicht aufzugeben. Menschen, die sich ihre Zukunft zu rosig ausmalen und sich bereits auf dem sicheren Weg zu ihrem Ziel wähnen, sind nicht genug auf Hindernisse vorbereitet, so die Forschungsergebnisse von Prof. Oettingen. Wer sich jedoch mit den möglichen Problemen gedanklich auseinandersetzt und frühzeitig Strategien entwickelt, um sie zu bewältigen, hat bessere Chancen, Vorhaben erfolgreich umzusetzen. Die Untersuchungen von Oettingen zeigen, dass gedankliches Pendeln zwischen positiven Zukunftsphantasien und der Reflexion der möglichen Schwierigkeiten hilft, Ziele zu erreichen. Mental Contrasting nutzt deshalb Imaginationstechniken, um durch positive Bilder Energien zu mobilisieren und durch passende Lösungsstrategien für auftauchende Probleme gut gerüstet zu sein.

So funktioniert Mental Contrasting (Mentales Kontrastieren):

1. Denken Sie an ein Problem, das Sie lösen wollen oder ein Ziel, das Sie gerne erreichen wollen. Malen Sie sich möglichst intensiv aus, wie es ist, an Ihrem Ziel angekommen zu sein. Schwelgen Sie in dem positiven Zukunftsbild und genießen Sie das Gefühl, es geschafft zu haben. Halten Sie die positiven Zielaspekte auch schriftlich fest.
2. Überlegen Sie nun, was Sie daran hindern könnte, Ihr Ziel zu erreichen. Was könnte Ihnen im Weg stehen? Welche inneren Widerstände müssen Sie vielleicht überwinden? Und was könnten Sie tun, um die Schwierigkeiten zu bewältigen? Wer oder was kann Ihnen helfen und sie unterstützen? Formulieren Sie auch hier schriftlich, wie Sie die Schwierigkeiten bewältigen werden. Bewährt haben sich dabei sogenannte Durchführungsvorsätze: „Wenn ..., werde ich folgendes ... tun“ z.B. beim Thema Abnehmen: „Wenn ich wieder Lust auf Schokolade bekomme, werde ich mir statt dessen eine Tasse Tee kochen.“ Nehmen Sie Fehlritte und Rückfälle zum Anlass, um daraus für die Zukunft zu lernen. Wie können Sie zukünftig in solchen Situationen besser reagieren? Halten Sie auch schriftlich fest, was Ihnen geholfen hat, die schwierige Situation zu bewältigen.
3. Pendeln Sie immer wieder zwischen dem Schwelgen in den positiven Zielphantasien und der Frage, wie Sie die nächste Hürde auf dem Weg zum Ziel bewältigen werden, bis Sie angekommen sind.

In unseren Coachings und Seminaren nutzen wir Mental Contrasting und weitere innovative Mentaltechniken, damit unsere Kunden ihre Ziele erreichen.