

DM-Tipp

In 5 Schritten schlechte Denkmuster ändern



Denkfehler beeinflussen unsere Entscheidungen und unser Verhalten. Doch dies müssen wir nicht einfach hinnehmen, denn unser Denken ist keine Einbahnstrasse. Die Kreativitätstrainerin und Expertin für kreatives Denken Heike Thormann gibt Ideen, wie Sie Ihre schlechten Denkmuster ändern können. Doch sie warnt davor, Wunder zu erwarten und rät, im Zweifelsfall nach Alternativen zu ihrer Methode zu suchen.

Schritt 1: Eigene Denkmuster hinterfragen.

Jeder Mensch hat seine eigene Wirklichkeit. Sie ist ein Konstrukt, die auf Gedanken und persönlichen Filtern beruht. Diese Filter wiederum werden durch Denkmuster und Glaubenssätze wie zum Beispiel «ich bin nicht kreativ» bestimmt. Um solche Denkmuster ändern zu können, müssen Sie sie zuerst erkennen und ihre Richtigkeit anzweifeln.

Schritt 2: Eigene Denkmuster verstehen.

Versuchen Sie nun, den Grund hinter den eigenen Denkmustern und Glaubenssätzen zu erörtern und zu verstehen. Warum sind Sie geworden, was Sie sind? Was hat Sie geprägt? Warum glauben Sie zum Beispiel, nicht kreativ zu sein? Oder woher kommt die Angst, etwas falsch zu machen? Wenn Sie nachvollziehen können, welche Ursachen hinter Ihren Denkmustern stehen, können Sie an ihnen arbeiten und sie ändern.

Schritt 3: Ursachen für die eigenen Denkmuster hinterfragen.

Hinterfragen Sie nicht nur Ihre Denkmuster kritisch, sondern auch deren Ursachen und Ihre Reaktion darauf. Wenn ein Lehrer Ihnen zum Beispiel einst eingetrichtert hat, Sie seien nicht kreativ, muss das nicht heissen, dass der Lehrer Recht hatte. Und selbst wenn er damals Recht hatte, muss dies nicht für immer gelten. Versuchen Sie aber auch, das Verhalten der anderen zu verstehen und so die Wirkung auf Ihre eigenen Denkmuster zu relativieren. Vielleicht hatte der Lehrer einfach einen schlechten Tag und es hatte gar nichts mit Ihnen zu tun.

Schritt 4: Nach neuen Denkmustern suchen.

Ersetzen Sie die alten Denkmuster bewusst durch neue. Wählen Sie, wie Sie sich am liebsten in einer bestimmten Situation verhalten würden. Wie wäre es mit dem Denkmuster «ich bin kreativ» oder «ich traue mich, Fehler zu machen». Ersetzen Sie nach und nach diejenigen Denkmuster, die Sie nicht mehr behalten möchten, durch neue.

Schritt 5: Neue Denkmuster geduldig einüben.

Versuchen Sie zum Beispiel, Ihre Angst vor Fehlern zu überwinden, indem Sie Neues einfach ausprobieren. Oder wenn Sie sich wünschen, offen die Meinung sagen zu können, dann tun Sie es einfach. Anfangs werden Sie vermutlich erstaunte Reaktionen, aber auch Respekt ernten. Seien Sie sich bewusst, dass es Zeit und Geduld braucht, neue Denkmuster auszubilden. Erwarten Sie deshalb keine schnellen Erfolge und stellen Sie sich auf Rückfälle in alte Denkmuster ein. Wichtig ist, dass Sie sofort dagegenhalten. Manchmal dauert es Jahre, bis die neuen Muster wirklich sitzen. Trotz Rückschlägen weiterzumachen, ist die eigentliche Kunst.

Quelle: www.kreativesdenken.com, © 2010 Heike Thormann, überarbeitete, angepasste Version der Erstveröffentlichung 20.3.2010

DM-Tipp «17 fiese Denkfehler – hüten Sie sich davor!»

[Lesen und bewusster handeln \(PDF, 224 KB\)](#)

Weitere Informationen unter www.post.ch/directpoint.

Die Schweizerische Post
PostMail
Direct Marketing
Viktoriastrasse 21
3030 Bern

Telefon 0848 888 888
E-Mail directpoint@post.ch
Internet www.post.ch/directpoint