



Positives Denken - Gefahren und Grenzen

Verfechter des „positiven Denkens“ wie Dale Carnegie haben mit Leitsätzen wie „Denke positiv“ und „Sorge Dich nicht, lebe“ Millionenauflagen erzielt. Und tatsächlich ist eine positive Einstellung grundsätzlich sinnvoll. Es gibt viele Untersuchungen, die belegen, dass positiv denkende Menschen erfolgreicher, gesünder und zufriedener sind. Doch positives Denken ist keinesfalls immer vorteilhaft, wie die Autoren ihre Leser glauben machen wollen. Übersteigertes positives Denken kann sogar schädlich oder gar gefährlich sein.

Wissenschaftlich gesehen unterscheidet man vier Konzepte positiven Denkens:

- Optimismus, d.h. man erwartet positive Ergebnisse
- Selbstwirksamkeitserwartung, d.h. Vertrauen in die eigenen Kompetenzen haben
- Kontrollüberzeugung, d.h. fest daran zu glauben, die Dinge selbst in der Hand zu haben
- Hohes Selbstwertgefühl

Doch können diese auf den ersten Blick durchaus positiven Eigenschaften auch negative Konsequenzen haben?

Menschen mit hohem Selbstwertgefühl neigen zu Beharrlichkeit. Sie lassen sich von Rückschlägen auch dann nicht entmutigen, wenn es eigentlich offensichtlich ist, dass sie ihr Ziel nicht erreichen können. Sie sind destruktiv beharrlich, reiben sich sinnlos aus. Auch haben sie keinen Blick für mögliche Alternativen und Chancen am Rande des Weges. Eine Führungskraft mit extrem hohem Selbstwertgefühl zum Beispiel, die es sich in den Kopf gesetzt hat, eine bestimmte Position im Unternehmen zu erreichen, wird auch dann noch weiterstrampeln, wenn längst klar ist, dass sie dort nicht hinkommen kann. Währenddessen bleibt sie für Möglichkeiten auf andere Posten, die vielleicht ebenso attraktiv sind, blind. Und je mehr Zeit und Mühe die Menschen in ihr Ziel investiert haben, desto größer ist die Frustration, wenn das Scheitern nicht mehr zu leugnen ist.

Eine hohe Kontrollüberzeugung wirkt sich grundsätzlich positiv auf den beruflichen Erfolg aus. Problematisch wird es aber, wenn Menschen mit hoher Kontrollüberzeugung in Situationen geraten, die sie nicht beeinflussen können, z.B. betriebsbedingt gekündigt werden. Dies wird eine Person mit hoher Kontrollüberzeugung in der Regel stärker aus der Bahn werfen, größere Unzufriedenheit auslösen, eventuell sogar gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Menschen mit weniger stark ausgeprägter Kontrollüberzeugung besitzen in solchen Fällen mehr Gelassenheit.

Die Rolle einer positiven Erwartungshaltung, auch als Optimismus bezeichnet, gilt gemeinhin als besonders wichtig für Erfolg. Doch Optimismus hat ebenfalls eine Kehrseite. Einige Untersuchungen weisen darauf hin, dass Optimisten eher von Burn-Out betroffen sind. Optimisten halsen sich mehr auf als Pessimisten. Sie rechnen nicht damit, dass irgendetwas schief läuft, planen für Aufgaben und Projekte eher weniger Zeit ein, als sie wirklich brauchen. So nimmt die Arbeit irgendwann Überhand. Optimisten treiben sich sozusagen selbst in den Burn-Out. Ein gewisses Maß an defensivem Pessimismus kann hilfreich sein. Defensiver Pessimismus heißt, vorab zu bedenken, was schiefgehen könnte und sich darauf vorzubereiten.

Ein „gesunder“ Pessimismus ist genauso gut oder schlecht wie ein „gesunder“ Optimismus. Deshalb bedarf es auch keiner Ratgeber, die den Leser dazu verführen, die Welt durch eine rosarote Brille zu betrachten. Es ist zudem nicht erstrebenswert, dass wir alle durch und durch optimistisch sind. So ist es in einem Team zum Beispiel nicht sinnvoll, wenn alle Mitglieder nur Visionen entwickeln. Man braucht auch jemanden, der überlegt, was schiefgehen kann und wie dann zu handeln ist.

„Der Optimist erfindet das Flugzeug, der Pessimist den Fallschirm.“