

**LEBEN**

# Negative Gedanken austricksen: 7 Achtsamkeitstipps für die Reise

von *Dr. Kai Kaufmann* – 12. Juni 2018

**Ausgerechnet in der Urlaubszeit kommen bei vielen Menschen negative Gedanken. Wir erklären, woran das liegt und wie Achtsamkeitstraining dabei helfen kann.**



Lachen trotz Regen: So werden aus negativen positive Gedanken. Foto: Shutterstock / eldar nurkovic

**Das erfahren Sie gleich:**

**Was es mit dem Phänomen Negativity Bias auf sich hat**

## Warum negative Gedanken uns stärker prägen als alle anderen

### Weshalb Achtsamkeitstraining positiven Gedanken mehr Gewicht verleiht



Ärgern Sie sich oft viel zu lange über den Typen, der Ihnen die Parkplatzlücke frech weggeschnappt hat? Über die miesepetrige Dame vom Bodenpersonal am Flughafen? Oder über die 20 Minuten Lärm, die Sie im Hotelzimmer vom süßen Schlaf abhielten? Oft verhaseln uns solche Erlebnisse nicht nur den Moment, sondern manchmal sogar einen kompletten Urlaub.

---

Lesen Sie auch

AIO-EMPFEHLUNG

**Unter Strom! Mobilität wird elektrisch**

---

## Gegen negative Gedanken im Urlaub

Kein Wunder: Die Übermacht der negativen Gedanken hat System. Das ganze nennt sich **Negativity Bias** – also eine negative Voreingenommenheit bzw. eine Überbewertung des Negativen.

Negativity Bias bedeutet: Obwohl jeden Tag auch viel Gutes passiert, erinnern wir uns an das Negative stärker als an das Positive. Und das gilt eben auch für die Urlaubsreise.

*Schlecht ist stärker als gut.*

*Forscher der Case Western Reserve University, Ohio,  
und der Freien Universität Amsterdam*

Psychologen der Case Western Reserve University, Ohio, und der Freien Universität Amsterdam, Niederlande, brachten den hierfür verantwortlichen Mechanismus in unserem Gehirn und seine Wirkung auf unsere Wahrnehmung auf den Nenner: „Schlecht ist stärker als Gut“.

Drei gute Nachrichten vorweg:

Sie machen nichts verkehrt, die Betonung des Negativen macht uns allen das Leben schwerer als nötig.

Mutter Natur ist schuld an den **negativen Gedanken**. Hinter diesem Wahrnehmungsphänomen steckt ein archaischer Verhaltensmechanismus.

Studien zeigen, dass Sie diesen Automatismus austricksen können. Und zwar sofort: im Alltag wie in Ihrem Urlaub und sogar auf anstrengenden Geschäftsreisen. Einer der besten Hebel dafür: **Achtsamkeitstraining**.

## **Negativity Bias: Die Evolution steckt dahinter**

Was in der Verhaltenspsychologie und in unserer Biologie meist gilt, führt auch in Sachen Negativity Bias auf die richtigen Schliche: Die zentralen Mechanismen des Menschen wurden von der Natur vor Urzeiten angelegt und bestimmen uns auch heute. Wenn wir nicht aktiv intervenieren.

Für das Überleben unserer Vorfahren vor ein bis zwei hunderttausend Jahren war es überlebenswichtig, die Gefahren frühzeitig zu erinnern und erkennen: die Merkmale giftiger Beeren, das wenig freundliche Verhalten eines Säbelzähntigers oder die Zeichen für andere drohende Gefahren für Gesundheit und **Leben**.

Klar, die guten Dinge hatten auch damals eine wesentliche Bedeutung. Nur: Eine positive Chance zu verpassen – zum Beispiel in Form einer Leckerei im Gebüsch – war nicht gleich lebensbedrohlich. Einen Säbelzähntiger ungebührend ernst zu nehmen, konnte hingegen die letzte Erfahrung im Leben eines Urmenschen

bedeuten.



*Unser Gehirn ist wie Teflon für Positives.*

*Neuropsychologe Dr. Rick Hanson*

Was damals sinnvoll war, kann uns heute oft das Leben schwer machen. „Unser Gehirn ist wie ein Superkleber, wenn es um negative Erfahrungen geht. Und wie Teflon für Positives“, fasst es der Neuropsychologe Dr. Rick Hanson zusammen, der Speaker für die NASA, TedX Conference und weltweit renommierte Universitäten wie Oxford, Stanford und Harvard ist. Positives perlt an uns ab, Negatives bleibt hängen. Too bad.

Studien haben laut Dr. Hanson Folgendes gezeigt:

In einer Beziehung braucht es in der Regel fünf positive Erlebnisse, um eine einzige schlechte Erfahrung wieder wett zu machen.

Menschen sind bereit, mehr Energie dafür zu investieren, eine Einbuße von 100 Dollar zu vermeiden als dieselbe Summe zu erarbeiten.

Schmerzliche Erfahrungen bleiben stärker im Gedächtnis als angenehme.

Abschalten und die Ruhe genießen: So lässt sich der Negativity Bias durchbrechen. Foto: Shutterstock / eldar nurkovic

## **Kleinigkeiten verderben das Reiseerlebnis**

Der Negativity Bias erklärt also vieles, was für uns und unsere sozialen Kontakten das Leben anstrengend, stressig und sogar ungesund macht. Zum Beispiel, weshalb es für den Kollegen nach nur einem unglücklichen Satz über Ihr Projekt so schwer bleibt, Ihr Verbündeter zu werden.

Weshalb die Stewardess im Urlaubsflieger mit einem einzigen falschen Wort darüber entscheidet, ob Sie die nächsten fünf Male auf eine andere Airline setzen werden. Oder wieso eine schlechte Nacht im Vier-Sterne-Hotel nicht als unglücklicher Einzelfall abgetan wird und am nächsten Mittag vergessen ist.

## **Auszeit gegen negative Gedanken**

Doch es kommt noch schlimmer. Sind wir umgeben von Menschen, die mit ihren negativen Gedanken „bad Vibes“ ausstrahlen, färbt diese Haltung tatsächlich auf uns ab.

**Und schon wird ein sich selbst verstärkender Teufelskreis ausgelöst, bei dem Neurotransmitter und Stresshormone die körperliche und seelische Widerstandskraft, Resilienz, verringern.**

Eine erfolgversprechende Situation, um neue Sichtweisen mit mehr Achtsamkeit

für das Positive zu trainieren, ist eine Auszeit wie eine Urlaubsreise, selbst Geschäftsreisen können sich dazu eignen. Denn: Wenn wir nicht im Alltagstrott und seinen Automatismen gefangen sind, steigt unsere Offenheit für Neues und Experimente.

## **Sieben Tipps fürs Achtsamkeitstraining**

So geben Sie mit Achtsamkeitstechniken und damit verbundenen Haltungen positiven Erlebnissen auf Urlaubs- oder Geschäftsreisen mehr Gewicht:

### **Tipp 1: „Inhalieren“ Sie angenehme Momente auf Ihrer Reise.**

Konzentrieren Sie sich auf die Details: Das bewusste Lenken Ihrer Aufmerksamkeit bindet Sie an den Moment und das, was er Positives zu bieten hat. Dies ist übrigens der Kern jedes Achtsamkeitstrainings.

### **Tipp 2: Halten Sie am Ende des Tages drei gute Erlebnisse fest**

Ob in Gedanken oder auf Papier: Das Prinzip „Hunting the Good Stuff“ ist Teil eines Programms, das auch Achtsamkeitstechniken enthält und bei US-Soldaten zu weniger Traumatisierungen führte.

### **Tipp 3: Folgen Sie Ihrem inneren Kompass**

Machen Sie sich Ihre individuelle Werte bewusst und folgen Sie ihnen. Lassen Sie sich nicht ableiten davon, wie Sie Ihre Reise erleben und gestalten wollen.

Augen zu und Sonne tanken: Frische Luft und Sonnenlicht wirken Wunder gegen schlechte Gedanken.

Foto: Shutterstock / eldar nurkovic

#### **Tipp 4: Bleiben Sie bei sich**

Ihr Sitznachbar im Flieger nörgelt nonstop, am Buffett im Hotel herrscht Rücksichtslosigkeit? Bleiben Sie innerlich bei sich, stellen sie eine gesunde Distanz her. Sie wissen ja, der Negativity Bias steckt an!

#### **Tipp 5: Behalten Sie das „Big Picture“ im Blick**

Folgen Sie unbeirrt Ihren persönlichen Wünschen und Zielen: Erholung, eine gute Geschäftsbeziehung, eine top Präsentation beim Kunden. Nebensächlichkeiten nicht überbewerten!

#### **Tipp 6: Katastrophisieren Sie nicht**

Machen Sie sich keine übermäßigen Sorgen über Eventualitäten: Kreditkarte, Reisepass, Akku für Rechner oder sonst was vergessen oder gar verloren? Meist treten all diese Fantasien nicht ein. Ein Blick in die Vergangenheit bestätigt dies in der Regel. Beobachten Sie zunächst Ihre Gedanken wertfrei und lenken Sie diese erst anschließend bewusst um.

**Bleiben Sie zum Thema Leben immer informiert.**

**E-Mail Adresse eintragen**

## **Tipp 7: Übernehmen Sie das Ruder**

Machen Sie sich bewusst, dass Sie selbst den größten Einfluss auf das Gelingen Ihrer Reise haben. Wie Sie die Reise erleben, hängt am stärksten von Ihrer persönlichen Wahrnehmung, Ihren Fantasien und Bewertungen ab. Denn: Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen Gedanken und Ereignissen.

Apropos Fokussierung auf das Gute: Mit zunehmendem Alter schwächtelt der Negativity Bias. Studien zeigen: Wir nehmen Gutes dann stärker wahr. Und das ist dann doch wirklich mal eine gute Nachricht...

**GLÜCK**

## **Bewerten Sie den Artikel**

9	0
---	---

**Wie ist Ihre Meinung? Diskutieren Sie auf unserer [Facebook-Seite](#).**

## **Artikel teilen**



# Auch interessant

GLÜCK

**Lebenssinn: So führt Sie Ihr innerer Kompass glücklich durch 2019**

von *Dr. Kai Kaufmann* – 01. Januar 2019

**Advertorial**

**Gute Vorsätze: Erfolgreich mit einem  
Perspektivwechsel**

von *Dr. Kai Kaufmann* – 31. Dezember 2019

**Der erste rein elektrische SUV von Audi**

von *audi.de*

**Autoren**

---

**Impressum**

---

**Datenschutz**

---

**Kontakt**

---

**About**

---

**Audi.de**

---

**Nach oben**

**aio folgen**