

Selbsterfüllende Prophezeiung (engl. self-fulfilling prophecy): Unsere Erwartungen beeinflussen unser Verhalten und damit auch die von uns erlebten Ergebnisse! Nur allzu oft begehen Menschen den fundamentalen Denkfehler, die eigene Rolle zu übersehen, die sie beim „produzieren“ von Ergebnissen einnehmen.

Copyright: Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verfassers.

Impressum: gefuehlsLOGIK.at, Bergstraße 1, 8020 Graz, Österreich

Es gibt Menschen, die Ihrer Zukunft eher optimistisch entgegensehen. Und solche, die mit sorgenvollen, düsteren Gedanken auf all das blicken, was vor ihnen liegt.

Kann die jeweilige Sicht der Dinge auch reale Folgen nach sich ziehen? Durchaus! Denn nur allzuleicht wird unsere Sichtweise zu einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Nicht umsonst pflegte der venezianische Abenteurer Giacomo Casanova zu sagen:

*"So ist alles auf der Welt einfach oder schwierig.
Je nach der Art, die Dinge zu betrachten."¹*

Dem Glück auf der Spur

Dies entspricht ziemlich genau meinen eigenen Studien, aber auch den Erkenntnissen der modernen Glücksforschung, wo seit mehreren Jahrzehnten Daten minutiös ausgewertet werden, um dem Glück auf die Spur zu kommen.

Einer dieser Wissenschaftler ist der britische Psychologe Richard Wiseman², der an der Universität Herfordshire lehrt. Er hat sich bereits Anfang des neuen Jahrtausends die Frage gestellt, was den Unterschied zwischen "Pechvögeln" und "Glückspilzen" wohl ausmacht.

Pechvogel oder Glückspilz

Die eindeutigen Ergebnisse seiner Studie: Das "Schicksal" bevorzugt weder die einen, noch benachteiligt es die anderen. Glück ist vielmehr die Fähigkeit, diesen Zustand selbst herzustellen.

So schaffen es "Glückspilze", wenn etwas schief läuft, schnell ihre Niedergeschlagenheit abzulegen und sich auf anderes zu konzentrieren. Die "Pechvögel" hingegen suhlen sich ewig lange in ihrem "Pech" – und halten damit ihre destruktive Stimmungslage aufrecht, was ihre Handlungsfähigkeit langfristig blockiert und sie so daran hindert, etwas zu ändern.

¹ Mehr im Buch „Der Casanova Effekt“ (ISBN 9783950234701).

² Richard Wiseman ist Leiter der Psychologie-Abteilung an der Universität von Herfordshire.

Der Schlüssel zum Glück

Es ist natürlich durchaus menschlich, kurzfristig negative Gefühle zu haben. Und es ist auch nicht nötig, ständig gut drauf zu sein. Es hat jedoch dramatische Auswirkungen, wenn negative Gefühle beginnen, Sie langfristig zu steuern. Deshalb sind sich die Wissenschaftler auch einig: Je besser die Bewältigungsstrategien des einzelnen sind, um mit schwierigen Situationen umzugehen, desto größer ist deren Chance auf individuelles Glück.

Zukunftsforscher Mathias Horx erklärte dazu in einem Interview: „Gelassenheit ist die beste Waffe gegen eine Krise!“. Ein Grund mehr, diese wohltuende Fähigkeit in den eigenen Alltag einfließen zu lassen. Wie dies professionell möglich ist, haben Sie ja bereits in meinem Buch *„gefuehlsLOGIK – Evolution der Gefuehle“*³ erfahren.

Krise & Co

Gerade in Krisenzeiten haben Apokalyptiker, Pessimisten und Schwarzseher Hochsaison. Die einen prophezeien unzählige Krisen, die anderen sogar den Weltuntergang. So auch beim Jahreswechsel 2000. Was haben sich da die Krisenheraufbeschwörer nicht alles einfallen lassen: Von Atomraketen, die sich selbständig machen und vielem mehr war die Rede.

Und doch befindet sich die Erde noch immer in ihrer geregelten Umlaufbahn und die Apokalyptiker wurden – wie schon so oft – Lügen gestraft.

Jene, die sich von düsteren Prognosen mitreißen lassen, nutzen so die Möglichkeit, sich nach Lust und Laune leidenschaftlich zu fürchten. Doch hilft das wirklich weiter? Ist Angst, Frustration und Ohnmacht wirklich geeignet, um dem realen Leben wirkungsvoll zu begegnen?

Selbst wenn tatsächlich große Veränderungen auf uns zukommen – der Umgang damit wird leichter, wenn uns unsere eigenen Ressourcen zur Verfügung stehen. Doch das tun sie nur, wenn nicht düstere Gedanken immer wieder die eigenen Kräfte blockieren.

³ ISBN 978-3-9502347-1-8