



// Unternehmensinformation

Bewusstsein
Toxisches Denken vermeiden

Toxische Denken vermeiden – und die Kontakte zu toxisch denkenden Menschen?

Derzeit sind wir in Gefahr, uns zunehmend mit negativen, destruktiven Gedanken zu beschäftigen. Viele davon werden uns von anderen zugespielt, doch die meisten davon lassen wir selbst einfach zu. Wenn bis zu 90% aller heutigen Krankheiten ein direktes Resultat des menschlichen Gedankenlebens sind, wie die Neurowissenschaftlerin Dr. Caroline Leaf¹ proklamiert, dann müssen wir etwas dagegen unternehmen.

Die kognitiven Neurowissenschaften beschäftigen sich mit den mentalen Prozessen. Die dabei verwendeten Forschungs-Methoden sind vielfältig und umfassen psychophysikalische Experimente und funktionelle Bildgebung, aber auch Methoden der Neurophysiologie und auch der Neuroinformatik, wobei die zentrale Methode der kognitiven Neurowissenschaft die Auswertung der Aussagen von Patienten und Probanden ist.

In ihrem Bestseller "Who Switched Off My Brain? Controlling Toxic Thoughts and Emotions", einer wissenschaftlichen Publikation auf dem Gebiet angewandter Neurowissenschaften, präsentiert Dr. Caroline Leaf, wie unsere Gedanken biochemisch unser gesamtes Verhalten, unsere persönlichen Krankheiten und auch den Heilungsprozess direkt beeinflussen.

Auch einige deutschsprachige Forschungsarbeiten bestätigen vermehrt die Thesen von Dr. Caroline Leaf. Erwähnt seien zum Beispiel die Arbeiten am Lehrstuhl für Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik der Universität Jena. Hier fanden die Forscher um Dr. Christine Finn und Prof. Dr. Franz J. Neyer den von Dr. Leaf allgemein beschriebenen Sachverhalt bestätigt. Die entscheidende Rolle in diesem Prozess spiele die kognitive Ebene, das heißt die innere Gedankenwelt eines Menschen:

„Die positiven Erfahrungen und Emotionen mit dem Partner verändern die Persönlichkeit nicht direkt, sondern indirekt – durch die Veränderung der Denkstrukturen und der Wahrnehmung von vermeintlich negativen Situationen“, betont Finn, die im Rahmen der aktuellen Studie ihre Dissertation angefertigt hat.

Für Christine Finn enthalten die Ergebnisse der Forschung eine andere positive Botschaft, nicht nur für Menschen mit neurotischen Zügen, sondern auch für uns „ganz normale“ Menschen:

„Eine ganze Persönlichkeit lässt sich zwar nur schwer umformen, doch unsere Untersuchung bestätigt: Negatives Denken lässt sich abtrainieren!“, sagt die Jenaer Psychologin.

Und damit sollten wir so rasch wie möglich beginnen, damit toxisches Denken in uns selbst möglichst keinen Raum gewinnt – und möglichst auch nicht in unserem Umfeld ...

¹ Quelle: Dr. Caroline Leaf; Who Switched Off My Brain? Controlling Toxic Thoughts and Emotions; Southlake, USA, 2012