

# Geleitwort

Bücher über Positives Denken sind seit vielen Jahrzehnten weltweite Bestseller, und einige Autoren wie etwa Dale Carnegie haben mit Leitsätzen wie „Denke positiv“ und „Sorge Dich nicht, lebe!“ Millionenauflagen erzielt. Betrachtet man die Kundenrezensionen von Käufern dieser Ratgeber, so sind diese oft geradezu euphorisch, manchmal aber auch abgrundtief enttäuscht: Es scheint zwar etwas dran zu sein am „Positiven Denken“, aber es wird nicht ohne weiteres klar, was das nun sein könnte.

Das vorliegende Buch ist nun nicht einfach ein weiteres Loblied auf eine nicht weiter hinterfragte Magie des Positiven Denkens. Vielmehr gibt es den Leserinnen und Lesern einen faszinierenden Überblick zu den Aspekten des Positiven Denkens, die für das eigene Denken, Fühlen und Handeln unmittelbar relevant sind.

Angesichts des breiten öffentlichen Interesses am „Positiven Denken“ wendet sich das Buch an ein breites Publikum: Es ist ansprechend geschrieben, ohne weitere Vorkenntnisse vorauszusetzen, und es enthält zahlreiche illustrierende Beispiele. Trotz dieses Vorzugs der Allgemeinverständlichkeit, und das ist die wahre Kunst, gibt das Buch einen hervorragenden Überblick und präzise Antworten auf die folgenden vier zentralen Fragen:

1. Was ist eigentlich Positives Denken?
2. Wie wirkt Positives Denken sich aus – auf körperliche wie psychische Gesundheit, auf Erfolg im Beruf sowie privates Glück und subjektives Wohlbefinden?
3. Was sind die Grenzen des Positiven Denkens, oder anders gesagt: Was sind die Kehrseiten der Medaille, und wo ist kritisches Denken gefragt?
4. Können wir Positives Denken lernen? Und was genau sollten wir eigentlich lernen, wenn es um Positives Denken geht?

Die hervorragendste Leistung dieses Buches besteht darin, den Leserinnen und Lesern bei all diesen Fragen ein überaus ausgewogenes und differenziertes Urteil zu ermöglichen – indem eine bis dahin unüberschaubare Menge wissenschaftlicher Erkenntnisse in sinnvoller und leicht verständlicher Weise integriert wird.

## Geleitwort

Wer einfach nur das eine oder andere Patentrezept lesen möchte, die man befolgen kann („Sorge Dich nicht, lebe!“) oder eben auch nicht, braucht dieses Buch nicht zu lesen. Wer sich selbst und andere wirklich verstehen will, wird von diesem Buch begeistert sein.

Chemnitz, im Frühjahr 2007

Udo Rudolph

# Vorwort

Thesen zu Positivem Denken sind populär. Sind fast alle Probleme lösbar, wenn man nur daran glaubt? Im Buch werden verbreitete Thesen kritisch beleuchtet. Befunde aus dem Themenfeld „Positives Denken“ werden zusammengefasst, um die Frage zu beantworten, wann Positives Denken hilft und wann nicht. Zugunsten leichterer Lesbarkeit wurde auf detaillierte Darstellung einzelner Befunde verzichtet und alltagsnahe Beispiele zur Illustration eingefügt.

Während der Entstehung des Buches haben wir das Thema mit vielen Personen intensiv diskutiert und von deren Anmerkungen profitiert. Wir danken insbesondere Luise Barthold, Dr. Andrea Heindl, Janine Hertel, Angie Härtl, Tina Horlitz, Anett Lange, Claudia Morgenstern, Jessica Röhner, Robby Rösner, Almut Rudolph, Maria Schmidt, Michela Schröder-Abé, Nelli-Helene Schulz, Luise Shomaker, Steffi Weidlich, Konstanze Wolter, Grete Zikeli und den Studierenden des Seminars „Positives Denken“ für wichtige Hinweise.

Chemnitz, im Frühjahr 2007

Astrid Schütz  
Lasse Hoge