

## Persönlicher Impuls

# «Yes we can» - Wie Gedanken unser Wohlbefinden beeinflussen



Eine positive Einstellung kann Hoffnung und Zuversicht stärken – selbst in schwierigen Zeiten

Quelle: Unsplash +, Mariela Ferbo

Unsere Gedanken prägen, wie wir unser Leben wahrnehmen und gestalten. Das Motto «Yes we can» von Barack Obama steht für die Kraft einer positiven Haltung. In Form von Manifestieren oder Positivem Denken birgt die Praxis jedoch auch Risiken.

Das Beispiel von Barack Obama zeigt, dass es möglich ist, mit einem förderlichen Mindset Hindernisse zu überwinden und das eigene Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Das Mindset beschreibt die grundlegende Einstellung, mit der wir uns selbst, andere und die Welt betrachten. Ein statisches Mindset zeigt sich beispielsweise in Gedanken wie «Ich darf keine Fehler machen», während ein

wachstumsorientiertes Mindset Fehler als Lernchance betrachtet: «Aus Fehlern kann ich wachsen».

## **Mehr als Positives Denken**

Manifestieren und Positives Denken bieten psychologische Chancen, bergen aber wissenschaftliche Risiken. Positiv zu bewerten ist die Aktivierung von Ressourcen: Durch Visualisierung und Optimismus werden Fokus, Motivation und Selbstwirksamkeit gestärkt. Die selektive Wahrnehmung hilft dabei, Chancen zu erkennen, während eine zuversichtliche Haltung die Resilienz fördert.

Manifestieren suggeriert indes eine magische Kontrolle über die Aussenwelt – eine Pseudowissenschaft ohne Belege. Es kann bei Misserfolg zu destruktiven Schuldgefühlen führen. Positives Denken droht in «toxische Positivität» umzuschlagen, wenn reale Probleme und negative Emotionen unterdrückt werden.

Während das Manifestieren auf passives Warten setzt, optimiert das psychologische Mentaltraining die eigene Handlungssteuerung. Dadurch werden Ziele durch aktives Tun wahrscheinlicher erreicht.

## **Was hilft wirklich?**

In meiner Praxis begegne ich häufig Menschen, die durch belastende Lebensereignisse Depressionen oder Ängste entwickeln und dadurch Schwierigkeiten haben, das Positive in ihrem Alltag wahrzunehmen. Typisch für depressive Patienten ist die sogenannte kognitive Triade: negative Gedanken über sich selbst («Ich bin ein Versager»), über die Umwelt («Niemand mag mich») und über die Zukunft («Es wird immer so bleiben»). Diese Denkmuster spiegeln ein statisches Mindset wider, das Fehler als Bedrohung und nicht als Lernchance betrachtet.

Als kognitiver Verhaltenstherapeut setze ich gezielt bei diesen problematischen Gedanken an. Gemeinsam mit den Patienten übe ich förderliche, wachstumsorientierte Gedanken ein – zum Beispiel: «Ich darf Fehler machen, denn aus Fehlern kann ich lernen.» Mit der Zeit beeinflussen diese neuen Denkmuster nicht nur die Gefühle, sondern auch das Verhalten, und führen zu einer nachhaltigen Veränderung des Mindsets. Dieser Prozess ist kein schneller Weg, sondern erfordert Geduld und kontinuierliche Arbeit. Meine Aufgabe als Therapeut ist es, die Patienten zu ermutigen, dranzubleiben und die Veränderung aktiv mitzugestalten.

# Für ein wachstumsorientiertes Mindset

Um ein wachstumsorientiertes Mindset im Alltag zu entwickeln, hilft es, kleine, erreichbare Ziele zu setzen. Wer regelmässig positive Erlebnisse reflektiert und sich neuen Herausforderungen stellt, stärkt das Vertrauen in die eigene Entwicklung. Auch eine freundliche innere Haltung und der Austausch mit unterstützenden Menschen fördern persönliches Wachstum.

*Zum Autor: **Robert Pfandl** ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut und arbeitet Teilzeit in einer Praxisgemeinschaft in Biel und Teilzeit als Fachpsychologe im Regionalen Ärztlichen Dienst der IV Kanton Bern. Er ist Mitglied einer Freikirche, in der er als Laienpastor tätig ist.*

Dieser [Beitrag](#) erschien zuerst im «[SEA Fokus](#)».

Datum: 09.07.2026

Autor: Robert Pfandl

Quelle: Schweizerische Evangelische Allianz

Tags

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Gesundheit](#)

[Leben als Christ](#)

[Ethik](#)