

POSITIV DENKEN





Bens Mutter hatte ein Sprichwort, an das er sich immer wieder	11
erinnerte. "Es ist einfach, glücklich zu sein, wenn die Sonne scheint.	22
Ein wahrer Maßstab für das Glück ist, wenn man das Gute in	34
stürmischen Zeiten sehen kann. "	38
Klaus und Ben waren mit warmen Sonnenstrahlen gefüllt. Sie waren	48
hell und voller Energie. Ihre Freundschaft wurde von Tag zu Tag	59
tiefer. Sie vertrauten einander, hatten Spaß miteinander und	67
verbrachten viel Zeit mit Lachen. Das Leben war großartig.	76
Aber Sonnenschein hält nicht ewig an. Die Stürme fingen an. Und sie	88
kamen in Form von Klaus' Vater. Herr Saurer hatte noch nie ein	100
Problem damit, dass Klaus und Ben Freunde waren. Er hatte Klaus	111
überhaupt nie viel Aufmerksamkeit geschenkt. Also ließ er Klaus viel	121
Zeit bei Ben verbringen.	125
Das alles änderte sich an dem Tag, an dem Klaus vergaß, das	137
Abendessen für seinen Vater vorzubereiten. Er war wirklich sauer auf	147
ihn.	148
"Du bist unverantwortlich geworden, seit du mit diesem Ben-Jungen	159
befreundet bist", sagte sein Vater. "Von jetzt an wirst du zu Hause	171
bleiben und dich um dieses Haus kümmern."	178
Klaus wusste, dass er an der Meinung seines Vaters nichts ändern	189
konnte. Er wurde schnell wütend und seine Stimmung blieb schlecht.	199
Also blieb Klaus zu Hause. Und mit jedem Tag verlor Klaus etwas	211
mehr vom Sonnenschein. Die Wolken hoben sich nur, wenn er mit	222
Ben in der Schule war. Aber bald würde er wieder zu Hause sein, wo	236
er gereizt, traurig und müde sein würde.	243
Ben vermisste es, mit Klaus Zeit zu verbringen, aber darüber hinaus	254
machte er sich Sorgen um ihn. Er konnte die Veränderung sehen und	266
in vielerlei Hinsicht hatte er Angst, dass Klaus zu seinem früheren	277
Selbst zurückkehren würde. Er beschloss, mit Herrn Müller darüber	286
zu sprechen.	288
"Die Menschen, mit denen wir Zeit verbringen, bestimmen, wie wir	298
uns fühlen", sagte Herr Müller. „Wenn wir Zeit mit bestimmten	308
Menschen verbringen, beginnen wir so zu denken, wie sie denken.	318



Klaus Problem ist, dass sein Vater viel Zeit mit negativem Denken verbringt. Weißt du, was das bedeutet, Ben? "	329
"Ich denke, es bedeutet, dass er immer darüber nachdenkt, wie schlecht die Welt ist und wie schlecht sein eigenes Leben ist. Das sagt Klaus. "	336
Herr Müller nickte. „Negatives Denken ist wie Rost auf Metall. Es frisst am Metall, bis es schwach ist. Dann bricht es. "	346
"Ich möchte nicht, dass Klaus bricht", sagte Ben.	358
"Gut. Weil er nicht brechen wird. Wir werden ihm beibringen, wie er mit dem negativen Denken umgehen soll, mit dem er zu Hause konfrontiert wird. Positives Denken ist wie eine Grundierung. Es ist eine Farbe, die du auf Metall aufträgst, um es vor Rost zu schützen. Mit regelmäßigen Grundierungen kann Metall Jahrhunderte halten. "	360
Am nächsten Tag verbrachten Herr Müller, Ben und Klaus eine Pause unter Klaus' Lieblingsbaum.	371
"Der Schlüssel zum negativen Denken besteht darin, es durch positives Denken zu ersetzen", sagte Herr Müller. „Siehst du, Klaus, jeder Mensch hat mindestens eine Person in seinem Leben, die negativ denkt. Manchmal, wie in deinem Fall, ist es die Person, die dir am nächsten steht. Es ist nicht so, dass du einfach weggehen kannst. Also werde ich dir beibringen, wie man das Negative durch das Positive ersetzt. "	381
„Bringe dich zunächst in diesen jetzigen Moment zurück. Beachte deine Sinne. Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was fühlst du auf deiner Haut? "	389
„Achte als nächstes auf die Art und Weise, wie deine Emotionen sind. Wenn du eine negative, schwere oder anstrengende Emotion verspürst, bedeutet dies, dass ein negativer Gedanke dahinter steckt. Beachte, wie dieser negative Gedanke zu dir gekommen ist. Hat jemand etwas gesagt? Hast du dich an etwas erinnert? "	401
Klaus nickte. "Im Moment fühle ich mich hoffnungslos. Und der Gedanke dahinter ist, warum muss mein Vater so gemein sein? "	412
	422
	435
	442
	453
	456
	465
	475
	485
	498
	510
	521
	523
	532
	544
	549
	561
	569
	577
	587
	597
	607
	617



"Gut. Nachdem du den negativen Gedanken entdeckt hast, ersetze ihn durch einen positiven Gedanken. Dies sollte etwas sein, von dem du weißt, dass du es kontrollieren kannst. "	626
Klaus musste eine Weile darüber nachdenken.	637
"Ich kann nicht kontrollieren, was mein Vater zu mir sagt ... aber ich kann kontrollieren, was ich zu ihm sage. Ich kann ihn immer wissen lassen, dass ich ihn immer noch liebe, egal was er zu mir sagt. " Klaus hielt einen Moment inne und begann dann zu nicken.	644
"Was ist los, Klaus?" fragte Herr Müller.	650
"Wissen Sie was? Ich fühle mich nicht mehr hoffnungslos. In gewisser Weise tut mir mein Vater irgendwie leid. Er hatte kein leichtes Leben als er aufwuchs. Und ich möchte für ihn da sein. "	662
Herr Müller lächelte. „Gut gemacht, Klaus. Glaubst du, du kannst das jetzt zu Hause ausprobieren? "	674
Klaus lächelte und nickte. "Natürlich kann ich."	687
Und er tat es. Die nächste Woche war hart, aber Klaus ersetzte das negative Denken durch positives Denken. Und nach ein paar Tagen passierte etwas Unglaubliches. Klaus' Vater begann sich anders zu benehmen.	697
Zwei Wochen später war Klaus Vater viel besser gelaunt und ließ ihn wieder mit Ben rumhängen. Klaus' positives Denken begann sich auf seinen Vater auszuwirken. Es machte das Leben von beiden besser. Das ist die Kraft des positiven Denkens.	704
	715
	727
	737
	748
	752
	759
	772
	784
	793
	794
	806
	816
	826
	833



Fragen für gemeinsame Gespräche:

- 1. Kannst du ein Beispiel geben, wie ein negativer Gedanke in einen positiven Gedanken umgewandelt werden kann?**
- 2. Kannst du verstehen, dass Klaus seinem Vater helfen will?**
- 3. Kennst du jemanden, der schnell und oft negative Gedanken ausspricht?**
- 4. Was wirst du dieser Person sagen?**
- 5. Wie kannst du das positive Denken trainieren? Hast du eine Idee?**



Notiere hier alle deine WOW-Momente der Woche.



Führe ein Interview mit zwei Personen und befrage sie zu ihren
WOW Momenten.



Von wechselhaft bewölkt zu sonnig und angenehm.



bewölkter Gedankengarten

Beispiel:

Das ist schwierig!

Ich habe zu viele Hausaufgaben.

Ich werde das nie verstehen.

Ich bin vergesslich.

Ich bin langsam.

Ich werde schell wütend.

Ich bin oft nervös und aufgeregt.



sonniger Gedankengarten

Ich bleibe dran!

Ich kann die Hausaufgaben so einteilen,
dass es nicht zu viel ist.

Ich konzentriere mich, wenn etwas
erklärt wird.

Ich schreibe mir auf, an was ich denken
muss.

Ich streng mich an und bleibe bei der
Sache.



Du kannst deine negativen Gedanken in positive umwandeln..

eigene umgewandelte Sätze.

Positiv Denken



Weshalb geht es Klaus plötzlich wieder schlecht?

Was denkt sich Ben?

Welche Tipps gibt Herr Müller?

Was nimmt sich Klaus vor?

Wie verändert sich das Leben von Klaus und seinem Vater?
