

## Positives Denken – Der neurowissenschaftliche Hintergrund

„Denk positiv!“ – ein Satz, den man oft hört, besonders vor Prüfungen, Wettkämpfen oder schwierigen Gesprächen. Doch ist positives Denken nur ein Motivationspruch oder steckt tatsächlich Wissenschaft dahinter? Die Antwort lautet: Ja, unser Denken hat messbare Auswirkungen auf unser Gehirn.

Die Neurowissenschaft zeigt, dass Gedanken keine „unsichtbaren“ Prozesse sind, sondern biologische Reaktionen auslösen. Wenn wir optimistisch denken, aktiviert unser Gehirn bestimmte Areale im präfrontalen Cortex. Dieser Bereich ist für Planung, Selbstkontrolle und rationales Denken zuständig. Er hilft uns, Situationen realistisch einzuschätzen und nicht sofort in Stress oder Angst zu verfallen. Gleichzeitig werden vermehrt Neurotransmitter wie Dopamin und Serotonin ausgeschüttet. Diese chemischen Botenstoffe beeinflussen unsere Stimmung, Motivation und unser allgemeines Wohlbefinden. Dopamin wird oft als „Belohnungsstoff“ bezeichnet, weil er uns Antrieb gibt und uns motiviert, Ziele zu verfolgen. Serotonin trägt zu innerer Stabilität und Ausgeglichenheit bei.

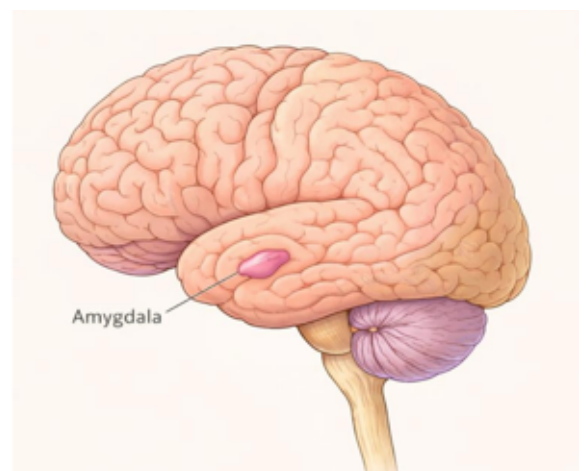
Interessant ist auch die Rolle der Amygdala, dem sogenannten Angstzentrum des Gehirns. Bei negativen Gedanken oder Sorgen wird sie stark aktiviert, was Stressreaktionen auslöst. Positives Denken kann diese Aktivität reduzieren. Das bedeutet: Wir bleiben ruhiger, selbst wenn etwas nicht perfekt läuft. Unser Körper produziert weniger Stresshormone wie Cortisol, was langfristig sogar unser Immunsystem schützt.

Ein besonders spannender Aspekt ist die sogenannte Neuroplastizität. Unser

Gehirn ist nicht starr, sondern formbar. Wenn wir regelmäßig bestimmte Gedankenmuster wiederholen, werden die entsprechenden neuronalen Verbindungen stärker. Das heißt: Wer sich immer wieder auf Lösungen statt auf Probleme konzentriert, trainiert sein Gehirn tatsächlich, optimistischer zu reagieren. Gedanken sind also wie Training für unser Nervensystem.

Natürlich bedeutet positives Denken nicht, Probleme zu verdrängen oder immer künstlich fröhlich zu sein. Es geht vielmehr um eine bewusste innere Haltung: Sehe ich in einer Herausforderung nur das Risiko – oder auch die Chance? Diese Perspektive beeinflusst, wie unser Gehirn reagiert und wie wir handeln.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Positives Denken ist kein naiver Wunschgedanke, sondern ein Prozess mit biologischer Grundlage. Unsere Gedanken beeinflussen Botenstoffe, Hirnaktivität und Stressreaktionen. Indem wir bewusst optimistische Denkmuster stärken, können wir unser Gehirn langfristig verändern – und damit auch unser eigenes Wohlbefinden.



Shrika Adavalli