

Warum „das kann ich noch nicht“ der Anfang von allem ist

Es gibt diesen berühmten Kinderbuchsatz, sinngemäß: Das habe ich noch nie versucht, also bin ich ziemlich sicher, dass ich es kann. Wir lächeln darüber, weil er so herrlich unbekümmert klingt. Aber wenn man genauer hinschaut, steckt darin kein kindlicher Trotz, sondern eine erstaunlich kluge Art, wie ein Kopf mit einer Herausforderung umgeht. Und die lässt sich mit dem erklären, was wir über Wahrnehmung wissen.

Denn Dein Gehirn zeigt Dir nie die ganze Welt. Es zeigt Dir einen winzigen Ausschnitt. In jeder Sekunde strömen Millionen von Sinneseindrücken auf Dich ein, und bewusst ankommt davon nur ein Bruchteil. Dein Kopf filtert fast alles heraus, bevor Du überhaupt etwas davon mitbekommst.

Und jetzt kommt der entscheidende Punkt. Was durch diesen Filter kommt, ist kein Zufall. Es hängt stark davon ab, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest, und wovon Du überzeugt bist, dass es für Dich möglich ist. Wenn Du glaubst, etwas zu schaffen, sucht Dein Kopf nach Wegen, wie es gehen könnte. Wenn Du überzeugt bist, dass es nicht geht, liefert er Dir zuverlässig die Gründe dafür. In beiden Fällen findet er, wonach er sucht.

Warum das kein positives Denken ist

Und hier ist mir ein Unterschied wichtig, weil das sonst schnell nach rosaroter Brille klingt. Es geht nicht darum, sich eine schwierige Sache schönzureden. Der Trick an diesem Kinderbuch-Satz ist ja nicht, dass die Schwierigkeit geleugnet wird. Sie wird sehr wohl gesehen. Es wird nur ein anderer Schluss daraus gezogen. Wo die meisten Erwachsenen zuerst nach Gründen suchen, warum etwas nicht geht, richtet sich der Blick hier zuerst auf die Möglichkeit, dass es gehen könnte. Beides ist eine Entscheidung, worauf Du schaust. Keine Verleugnung der Realität.

Für Dich im Alltag heißt das: Die Frage ist selten, ob eine Situation objektiv schwierig ist. Die spannendere Frage ist, worauf Dein Kopf in diesem Moment seine begrenzte Aufmerksamkeit richtet. Und ob Du auf das zurückgreifst, was Du schon alles geschafft hast, um Dir etwas zuzutrauen, statt es vorschnell auszuschließen.

Zwei kleine Werkzeuge, um Deinen Fokus zu drehen

Beide setzen genau da an. Nicht an der Situation, sondern daran, worauf Du schaust. Du brauchst nichts dafür außer ein paar Minuten und etwas zum Schreiben.

EINMAL GEBAUT, IMMER GRIFFBEREIT

Werkzeug 1: Dein Kraft-Anker

- 1 Grab in Deiner Erinnerung nach einem Moment, in dem Dir etwas gelungen ist, das vorher unmöglich schien. Irgendetwas, bei dem Du selbst überrascht warst, dass Du es hingekommen hast.
- 2 Schreib in drei, vier Sätzen auf, was da war. Die Situation, der Gedanke im Kopf, das Gefühl danach.
- 3 Und leg Dir diesen Absatz griffbereit. Für den nächsten Moment, in dem Dein Kopf sagt, das schaffe ich nicht. Dann liest Du ihn.

Warum's wirkt: Dein Gehirn kann eine lebhaft erinnerte Erfolgserfahrung nicht sauber von einer aktuellen Fähigkeit trennen. Es zieht die Erinnerung als Beweis heran, dass Du auch das Nächste schaffen kannst.

ZEHN SEKUNDEN, NEUER BLICK

Werkzeug 2: Die Umkehr-Frage

- 1 Wenn Du in Deinem Kopf den Satz hörst, warum geht das nicht, dann dreh ihn bewusst um. Frag stattdessen, was müsste wahr sein, damit es geht?
- 2 Und gib Dir mindestens eine Antwort, und sei sie noch so gewagt. Denn allein diese Frage lenkt Deinen Blick auf etwas völlig Neues.

Warum's wirkt: Wonach Du fragst, danach filtert Dein Gehirn als Nächstes bevorzugt. Das ist keine Zauberei, sondern schlicht gezielte Steuerung Deiner Aufmerksamkeit.

Beide Werkzeuge machen dasselbe. Sie holen Dich aus dem automatischen „das geht nicht“ heraus und richten Deinen Blick auf das, was möglich sein könnte. Und weil Dein Gehirn findet, wonach es sucht, verändert schon diese kleine Drehung, was Du als Nächstes siehst.

Willst Du lernen, Deine Aufmerksamkeit gezielt auf das zu lenken, was möglich ist?

Mehr für Dich entdecken →

QUELLEN

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.

Zimmermann, M. (1989). *Neurophysiology of Sensory Systems*. In R. F. Schmidt (Hrsg.), *Fundamentals of Sensory Physiology*. Springer.

MIND CREATES REALITY.

Dein Gehirn zeigt dir nicht die Welt. Es zeigt dir seine beste Vermutung darüber – und die ist trainierbar.

Dieser Mindshift Impuls ist Teil der MCR®-Methode – dem System hinter der Beyond Minds Neuro Academy.