

„Das Positiv-Buch“

Eine praktische Übung für die PSYCHE

Wenn wir wieder lernen, das Schöne zu sehen

Heute habe ich das Foto gemacht.

Es ist Ende November, jene Zeit im Jahr, in der wir längst damit rechnen, dass sich die Natur zurückgezogen hat, die Bäume ihre Blätter verloren haben und sich über den Tagen jenes gleichmäßige Grau ausbreitet, das den Übergang zum Winter ankündigt.

Und doch stand ich heute plötzlich mitten in einer Landschaft, die sich an diese Vorstellung überhaupt nicht halten wollte.

Nach Tagen schier unaufhörlichem Regen, war die Sonne hervorgekommen und legte ihr warmes Licht über das Gras, auf dem noch immer ein erstaunlich kräftiges Grün leuchtete. Die Bäume trugen Gold und Rostrot zwischen ihren Ästen, einige hielten noch an ihrem dunklen Grün fest, andere hatten sich längst entkleidet und standen mit ihren feinen Zweigen vor dem blauen Himmel. Das Wasser lag ruhig zwischen ihnen und spiegelte die Farben des Herbstes, als wolle es sie noch ein wenig festhalten, bevor der Winter kommt.

Ich machte dieses Foto oben. Und erst danach entdeckte ich ihn.

Ganz rechts am Himmel stand ein Regenbogen.

Nicht jener große, kräftige Bogen, der sich unübersehbar über den ganzen Himmel spannt und uns beinahe zwingt, stehenzubleiben. Dieser hier war zart, fast durchsichtig, nur ein heller farbiger Hauch zwischen Wolken und Blau.

Man konnte ihn leicht übersehen.

Aber er war da.

Und während ich später das Foto betrachtete, dachte ich darüber nach, wie oft es uns im Leben genauso ergeht.

Wie viel Schönes ist da, ohne dass wir es noch wahrnehmen?

Wie viele kleine Augenblicke gehen an uns vorüber, nicht weil sie bedeutungslos wären, sondern weil unser Blick gerade auf etwas anderes gerichtet ist?

Der Regenbogen verschwindet nicht, nur weil wir ihn nicht gesehen haben.

Wir haben nur nicht hingesehen.

Unser Gehirn lernt, wohin wir schauen

Vor einigen Tagen sah ich zufällig einen Fernsehbeitrag mit Frau Prof. Dr. Michaela Brohm-Badry, eine Neurowissenschaftlerin, die sich unter anderem mit Lernen, Motivation, Positiver Psychologie und der Wirkung unserer inneren Ausrichtung beschäftigt.
In diesem Gespräch ging es in einem zusätzlichen Beitrag auch um die einfache Übung, regelmäßig aufzuschreiben, wofür wir dankbar sind und was an einem Tag gut gewesen ist.

Diesen Gedanken nahm ich mir mit.

Denn dahinter steckt weit mehr als eine nette Idee für ein Tagebuch.

Unser Gehirn lernt.

Es lernt durch Wiederholung, durch Aufmerksamkeit, durch Erfahrung und durch all das, womit wir uns immer wieder beschäftigen. Wir können ihm beibringen, eine Sprache zu verstehen, ein Instrument zu spielen, einen komplizierten Arbeitsablauf auszuführen oder einen Weg wiederzufinden, den wir häufig gegangen sind.

Und genauso lernt unser Gehirn, worauf wir unseren Blick richten.

Das ist kein Esoterikspuk.

Es ist Lernen.

Wenn ich mich Tag für Tag überwiegend mit dem beschäftige, was schlecht läuft, was mir Angst macht, was mich ärgert oder was irgendwo auf der Welt gerade schrecklich ist, dann verschwinden all diese Dinge natürlich nicht dadurch, dass ich weniger darüber nachdenke. Aber ich bringe meinem Gehirn bei, genau nach diesen Informationen immer aufmerksamer Ausschau zu halten.

Der Blick wird enger.

Und irgendwann kann ein wunderschöner Regenbogen am Himmel stehen, während wir nur noch die dunkle Wolke daneben sehen und darauf warten, dass es wieder regnet.

Wenn die Welt draußen in unser Inneres einzieht

Wir leben in einer Zeit, in der die ganze Welt jederzeit in unser Wohnzimmer gelangen kann.

Wir brauchen morgens nur das Smartphone einzuschalten oder die Nachrichten zu öffnen und wissen innerhalb weniger Minuten, wo ein Krieg eskaliert, welche Katastrophe geschehen ist, wer bedroht wird, was teurer geworden ist, welche Krankheit Sorgen bereitet und welches nächste Problem bereits auf uns zukommen könnte.

All das geschieht wirklich.

Es wäre unsinnig, davor die Augen zu verschließen.

Doch während wir mit unseren Gedanken längst durch Krisengebiete, politische Konflikte und fremde Schicksale reisen, sitzt draußen auf dem Ast vor unserem Fenster vielleicht gerade ein kleiner Vogel.

Die Sonne fällt für einen Augenblick auf den Küchentisch.

Unser Hund legt seinen Kopf auf unseren Fuß.

Jemand schreibt uns eine liebe Nachricht.

Der Kaffee duftet.

Ein Baum vor dem Haus trägt noch drei goldene Blätter, die im Wind leuchten, als hätte er beschlossen, den November noch ein wenig aufzuhalten.

Auch das ist Wirklichkeit.

Wir dürfen uns informieren, Anteil nehmen und Verantwortung tragen, wo wir etwas verändern können. Aber wir müssen nicht jede Not dieser Welt Tag für Tag ungefiltert in unser eigenes Inneres hineinlassen.

Denn alles, womit wir uns fortwährend beschäftigen, hinterlässt Spuren.

Und deshalb dürfen wir lernen, unseren Blick wieder weiter zu machen.

Nicht alles ist gut. Aber das ist nicht alles.

Mir ist dabei etwas besonders wichtig.

Positiv zu denken bedeutet nicht, sich einzureden, dass alles wunderbar sei.

Ein trauriger Tag darf traurig sein.

Ein Verlust bleibt ein Verlust.

Eine Sorge verschwindet nicht, weil irgendwo eine Blume blüht, und wenn ein Mensch verzweifelt, erschöpft oder krank ist, hilft ihm der Satz *„Du musst einfach positiv denken“* überhaupt nicht.

Das wäre keine positive Haltung.

Das wäre Verdrängung.

Es geht darum, das ganze Bild wieder sehen zu lernen.

Nicht alles ist gut.

Aber das ist nicht alles.

Neben einer Sorge kann etwas Schönes stehen.

Neben einer Enttäuschung kann ein Mensch sein, der uns auffängt.

Neben einem Abschied kann Dankbarkeit für sein Dagewesen-Sein leben.

Neben einem grauen Himmel kann ein schmaler Regenbogen erscheinen.

Das eine macht das andere nicht ungeschehen.

Aber es verhindert, dass das Dunkle irgendwann unseren gesamten inneren Horizont einnimmt.

Darum möchte ich aus dem Gedanken eines Dankbarkeitstagebuches etwas Eigenes machen.

Ich nenne es:

„Das Positiv-Buch“

Schon das Buch selbst darf etwas Besonderes sein.

Kein Schulheft, in das wir pflichtbewusst jeden Abend unsere drei positiven Erlebnisse eintragen, weil irgendeine Übung behauptet, das sei gesund.

Such Dir ein Buch aus, das Du gerne ansiehst und gerne in die Hand nimmst.

Eines mit einem schönen Einband, mit Papier, über das Deine Hand gerne streicht, vielleicht mit einem Band, einer kleinen Schließe oder einem Muster, das Dich anspricht. Es darf wie Dein ganz persönliches Poesiealbum werden – nur dass darin nicht andere Menschen etwas über Dich hineinschreiben, sondern Du selbst Dein Leben sammelst.

Jeden Abend schreibe Dir drei bis fünf Dinge hinein, die an diesem Tag positiv waren.

Drei bis fünf Gedanken.

Erlebnisse.

Eindrücke.

Augenblicke.

Nicht nur das Außergewöhnliche.

Gerade das Kleine.

Was war heute gut?

Es kann der erste Schluck bekömmlichen Kaffees oder heißen Tees gewesen sein, nachdem Du frierend nach Hause gekommen bist.

Das Geräusch von Regen am Fenster, während Du im Warmen gesessen hast.

Ein Hund, der sich im Schlaf wohlig auf den Rücken gedreht hat.

Die Verkäuferin, die Dich angelächelt hat.

Ein Telefonat, das Dir gutgetan hat.

Eine Aufgabe, die Dir endlich gelungen ist.

Ein Lied, bei dem Du plötzlich mitsingen musstest.

Ein Moment, in dem Du über Dich selbst lachen konntest.

Oder auch die Erkenntnis, dass Du heute an einer Stelle Nein gesagt hast, an der Du früher gegen Dein eigenes Gefühl Ja gesagt hättest.

Positiv bedeutet nicht immer angenehm.

Auch eine Erkenntnis kann positiv sein.

Eine Grenze.

Eine Entscheidung.

Das Loslassen eines Gedankens.

Der Mut, etwas zu verändern.

Und manchmal steht am Ende eines schwierigen Tages nur ein einziger Satz in diesem Buch:

Ich habe diesen Tag geschafft.

Auch das zählt.

Schreibe nicht nur auf, was Du gesehen hast

Wenn Du Dein Positiv-Buch führst, bleibe nicht nur bei den äußeren Ereignissen.

„Heute hat die Sonne geschienen“ ist eine Feststellung.

Aber was hat diese Sonne mit Dir gemacht?

Hast Du einen Augenblick das Gesicht zu ihr gedreht?

Hast Du ihre Wärme auf Deiner Haut gespürt?

Hast Du bemerkt, dass sich Deine Schultern entspannt haben?

Hat Dich ihr Licht an etwas erinnert?

Hast Du Deine innere Energie aufladen können?

Genau dort beginnt die Selbstbeobachtung.

Wir lernen nicht nur, **was** uns begegnet.

Wir lernen, **was es mit uns macht**.

Und damit wird aus einem kleinen Buch nach und nach eine Beschreibung dessen, wie sich unsere eigene innere Landschaft neu gestaltet.

Eine praktische Übung

Nimm Dir für die kommenden sechs Monate jeden Abend einige Minuten Zeit.

Nicht irgendwann nebenbei, während gleichzeitig der Fernseher läuft und das Telefon Nachrichten meldet, sondern bewusst.

Schlage Dein Buch auf und frage Dich:

Was war heute gut?

Was hat mir gutgetan?

Was hat mich berührt?

Was ist mir gelungen?

Worüber habe ich mich gefreut?

Was habe ich verstanden?

Wo habe ich gut für mich gesorgt?

Und was möchte ich aus diesem Tag mitnehmen?

Schreibe drei bis fünf Dinge auf.

Wenn Dir sofort zehn einfallen, darfst Du natürlich zehn hineinschreiben.

Wenn Dir an einem schwierigen Tag zunächst gar nichts einfällt, dann bleib einen Augenblick sitzen.

Schau noch einmal hin.

Nicht angestrengt.

Nur genauer.

Der Regenbogen auf meinem Foto war schließlich auch nicht deshalb verschwunden, weil ich ihn zuerst nicht gesehen hatte.

Oder schreibe Dir spontan auf, was du gerade positives erlebt hast, um es nicht gleich wieder zu vergessen. Du wirst Deinen Weg finden.

Mach daraus Dein eigenes Album

Du kannst in dieses Buch auch ein Foto kleben.

Ein Blatt, das Du auf einem Spaziergang gefunden hast.

Eine Eintrittskarte.

Eine kleine Zeichnung.

Einen Satz, den Dir jemand geschrieben hat.

Ein Rezept für das Essen, das an diesem Abend besonders gut geschmeckt hat.

Oder einen kleinen Zettel mit einem Gedanken, den Du nicht verlieren möchtest.

So wächst mit der Zeit kein nüchternes Protokoll positiver Ereignisse.

Es wächst ein Buch Deines Lebens.

Ein Buch voller kleiner Beweise dafür, dass zwischen all den Dingen, die schwer, anstrengend oder traurig sind, auch etwas anderes stattfindet.

Sechs Monate später

Und dann tu etwas, das zu dieser Übung unbedingt dazugehört.

Nach sechs Monaten setzt Du Dich mit Deinem Positiv-Buch an einen ruhigen Ort.

Mach Dir einen Kaffee oder Tee, nimm Dir Zeit und beginne noch einmal ganz vorne.

Lies.

Nicht schnell.

Blättere durch Dein eigenes vergangenes halbes Jahr und beobachte, was geschieht.

Worüber hast Du Dich damals gefreut?

Was hattest Du längst vergessen?

Welche Dinge tauchen immer wieder auf?

Welche Menschen?

Welche Orte?

Welche Augenblicke?

Was gibt Dir Kraft?

Ist es wirklich das Große und Außergewöhnliche?

Oder sind es immer wieder die Natur, ein Tier, ein bestimmter Mensch, ein gutes Gespräch, Musik, Ruhe, Kreativität, ein Gefühl von Freiheit, ein Spaziergang, ein Sonnenstrahl oder ein stiller Augenblick, in dem einfach alles für einen Moment richtig war?

Dann hältst Du nicht nur ein Positiv-Buch in Deinen Händen.

Du hältst eine Landkarte Deiner eigenen PSYCHE.

Du kannst darin lesen, was Dir guttut.

Beobachte Dich

Dieser Gedanke führt für mich unmittelbar zurück zu den „GOLDENEN REGELN“, die ich vor vielen Jahren auch für HERZTOR aufgeschrieben habe.

Darin stehen unter anderem:

ICH BIN DANKBAR.

ICH BIN ACHTSAM UND BEOBACHTE MICH.

ICH BIN WERTFREI UND URTEILSLOS.

Diese Sätze gehören für mich zusammen.

Denn sich selbst zu beobachten bedeutet nicht, sich ständig zu kontrollieren und jeden Gedanken danach zu prüfen, ob er nun „richtig“ oder „falsch“ gewesen ist.

Es bedeutet, sich kennenzulernen.

Wann verändert sich meine Stimmung?

Was zieht mich runter?

Was schenkt mir Kraft?

Welche Menschen tun mir gut?

Welche Situationen machen mich unruhig?

Was lasse ich jeden Tag in mein Inneres hinein?

Womit beschäftige ich mich unmittelbar vor dem Schlafengehen?

Und welche Gedanken möchte ich dort eigentlich wohnen lassen?

Selbstbeobachtung schenkt uns die Möglichkeit, Verantwortung für das zu übernehmen, was wir beeinflussen können.

Nicht für alles, was uns geschieht.

Aber für die Art, wie wir damit umgehen.

Glück kann man nicht befehlen

Wir können uns nicht morgens vor den Spiegel stellen und beschließen:

Ab heute bin ich glücklich.

So funktioniert die Psyche nicht.

Glück ist kein Schalter.

Aber wir können Bedingungen schaffen, unter denen sich unser inneres Erleben verändern kann.

Wir können unserem Gehirn andere Wege anbieten.

Wir können unsere Aufmerksamkeit trainieren.

Wir können bewusster auswählen, womit wir uns beschäftigen.

Wir können lernen, rechtzeitig zu erkennen, wenn wir uns immer tiefer in eine negative Gedankenspirale hineinziehen lassen.

Und wir können dann etwas tun.
Den Fernseher ausschalten.

Das Telefon weglegen.

Nach draußen gehen.

Einen Menschen anrufen, der uns guttut.

Mit dem Hund durch den Wald laufen.

Die Katze streicheln.

Musik hören.

Etwas malen.

Etwas kochen.

Eine Kerze anzünden.

Oder: unser Positiv-Buch öffnen.

Tu, was Dir guttut.

Denke das, was Dir guttut.

Nicht um die Welt zu verleugnen.

Sondern damit Du in dieser Welt gut leben kannst.

Damit Dein Fokus auf positive Gedanken gerichtet ist – denn GEIST steht über Materie. Wir erschaffen das, was wir denken.

Der Regenbogen war die ganze Zeit da

Heute habe ich einen Regenbogen fotografiert.

Ich hatte ihn zunächst gar nicht bemerkt.

Er war fast unscheinbar am rechten Rand meines Bildes erschienen, während mein Blick auf die Bäume, das Wasser und das Licht gerichtet war.

Er musste nicht größer werden, damit ich ihn sehen konnte.

Er musste nicht heller werden.

Und ich musste ihn auch nicht erschaffen.

Ich musste nur hinsehen.

Genau darum geht es im Positiv-Buch.

Nicht darum, sich eine schönere Welt auszudenken.

Sondern darum, die eigene Wahrnehmung wieder so weit zu öffnen, dass wir neben allem Schweren auch das erkennen, was längst da ist.

Sammle diese Augenblicke.

Bewahre sie auf.

Gib ihnen einen Platz.

Und schau nach sechs Monaten noch einmal zurück.

Du wirst dann nicht nur sehen, was in Deinem Leben positiv gewesen ist.

Du wirst erkennen, wie sich Dein Blick verändert hat und
wie Du selbst zum „Schmied deines eigenen Glücks“ wirst.

©TEXT/Bild: 21. November 2026 | HYZARA www.HERZTOR.eu

Eine praktische Übung aus dem HERZTOR-Archiv

Zu diesem Kapitel passen meine früheren **GOLDENEN REGELN**, in denen Dankbarkeit, Achtsamkeit, Selbstbeobachtung und die Verantwortung für den eigenen inneren Weg bereits einen wichtigen Platz einnehmen.

→ **Die GOLDENEN REGELN – HERZTOR**

Oder als original Quellenangabe: Puramaryam | Goldene Regeln