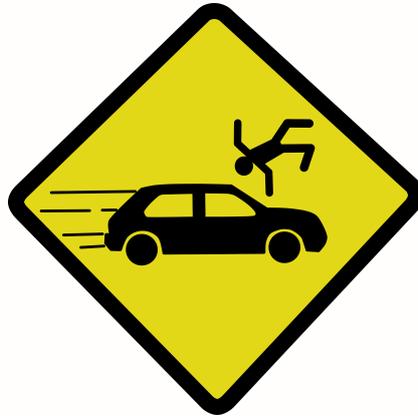


# Fahre NICHT über die Kreuzung

(Wie wirkt ein „NICHT“)



Melanie holt ihren kleinen Sohn Maximilian aus dem Kindergarten ab. Während Melanie den Kinderwagen, in dem der kleine Bruder Linus gerade sein Mittagsschläfchen hält, schiebt fährt Maximilian mit seinem Laufrad. Er ist trotz des langen Tages im Kindergarten noch voller Energie und Tatendrang. Jetzt nur schnell nach Hause um dort weiter zu bauen. Spielend schnell hat er einige Meter zwischen sich und seine Mutter gebracht. Er nähert sich flott auf dem Gehsteig der nächsten Kreuzung. Melanie befürchtet er könnte in die Kreuzung fahren, wie dies in der Vergangenheit bereits mehrfach geschehen ist. Von hinten ruft sie laut: „Fahre nicht über die Kreuzung!“

Maximilian hört die Stimme seiner Mutter und nähert sich der Verkehrskreuzung. Trotzdem drosselt er sein Tempo nicht und fährt ungebremst über die Straße, natürlich ohne nach links oder gar nach rechts nach kommenden Autos zu sehen. Von hinten tobt seine erschrockene Mutter. Als Strafe für seinen Fehler muß nun Maximilian sein Laufrad nach Hause schieben.

Eine alltägliche Situation, die so oder in abgewandelter Form ständig vorkommt.

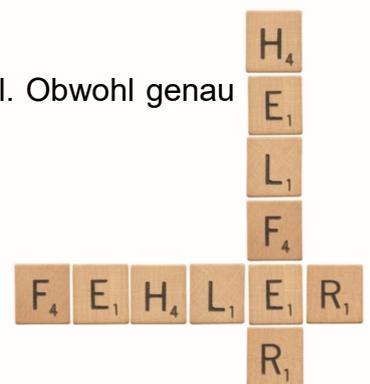
**Frage:** Warum planen wir Handlungen, stellen uns dabei mögliche Fehler vor, um diese ja nicht zu begehen?

Trotzdem treten die Fehler dann verstärkt auf. Wie in unserem Beispiel. Melanie will verhindern, daß Maximilian in die Kreuzung fährt. Prompt geschieht es.

Oft werden Formulierungen, die das Wort „**NICHT**“ enthalten verwendet. Ziel dieser Formulierung ist dabei oft, den anderen vor Schaden zu bewahren oder Schaden zu verhindern.

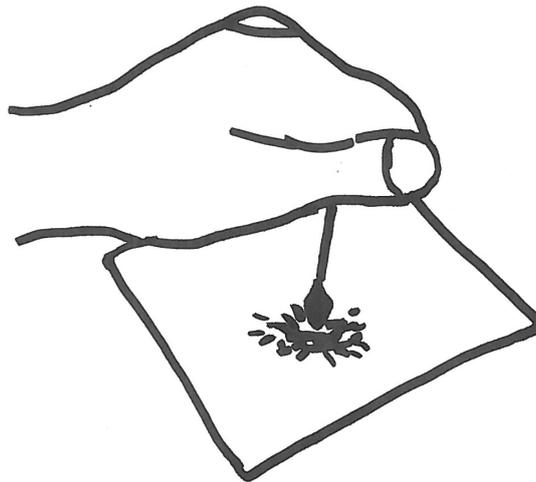
**Frage:** Und was passiert dann?

Interessanterweise passiert es dann trotzdem. Super – das ist ja toll. Obwohl genau das verhindert werden sollte.



Doch was passiert bei solchen Formulierungen, die ein „NICHT“ enthalten in unserem Gehirn? Mit dieser Thematik haben sich verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen beschäftigt und kommen dabei zu sehr interessanten Ergebnissen.

Versuchspersonen, die ein Pendel in der Hand halten, erteilt man die Anweisungen es solle nicht seitwärts von links nach rechts schwingen. Es ist erstaunlich, denn nach einer kurzen Weile fängt das Pendel nun an verstärkt in diese Richtungen, sprich rechts und links, zu baumeln.



Wird das bewusste Denken durch Rechenaufgaben – immer drei rückwärts abziehen beginnend bei 1.000 – verhindert, so wird der Effekt des Schwingens in die verbotenen Richtungen sogar noch stärker.

Im unserem Gehirn ist dabei der Gedanke allgegenwärtig:

### „seitlich schwingen“

Ändert man die Aufgabenstellung ab und erteilt den Auftrag, das Pendel solle ruhig bleiben, tritt das seitliche Schwingen nur sehr begrenzt auf.

**Folgerung:** Ein Grossteil der Wissenschaftler geht davon aus, dass wir das Wort „NICHT“ weglassen und somit nur eine reduzierte Aufgabenstellung ankommt. Es kommt bei den Probanden nur das seitlich schwingen im Gehirn als Anweisung an. Und das passiert ja dann auch!



**Selbstversuch:** Machen Sie doch kurz einmal einen Selbstversuch. Denken Sie nicht an einen blauen Affen! Was passiert? Natürlich denken wir alle sofort an den blauen Affen. Dieser erscheint sofort vor unserem inneren Auge. Ich sehe diesen sofort ganz klar in allen Einzelheiten vor mir. Das obwohl ich doch den Auftrag habe nicht an den blauen Affen zu denken. Und schwupps schon ist er wieder da!

H<sub>4</sub>  
E<sub>1</sub>  
L<sub>1</sub>  
F<sub>4</sub>

F<sub>4</sub> E<sub>1</sub> H<sub>4</sub> L<sub>1</sub> E<sub>1</sub> R<sub>1</sub>  
R<sub>1</sub>

Das ist sehr ärgerlich, denn wir neigen nun einmal alle dazu viele Aussagen negativ zu formulieren. Auch ich verwende oft negative Formulierungen, obwohl es mir bewusst ist, dass ich genau das Gegenteil von dem erreiche was ich eigentlich möchte.

## **Lösungsansatz: positive Formulierungen**

Positive Formulierungen geben Sicherheit, verhindern Fehler und transportieren zusätzlich die gewünschten Informationen.

**Sagen Sie konkret, was Sie wünschen.**

