



fit4change  
mit Corina Armoneit  
Untere Rainstrasse 16  
CH-5042 Hirschthal  
corina\_armoneit@hotmail.com  
+41 (79) 240 64 27

MAI / 2024  
AUSGABE 23

## Gedanken - Nugget zu: Kontrafaktisches Denken

Anregungen zu Themen aus dem und für den (Coaching-)Alltag



## Oder Gedanken wider Fakten

Kontrafaktisches Denken (vgl. z.B. Epstude & Roese, 2008) meint unsere Fähigkeit, Ereignisse zu ersinnen, die wider die Fakten sind. Kontrafaktisches Denken ist ein Beispiel für menschliche Vorstellungskraft und Kreativität und bewegt sich zwischen den Polen Denken und Fühlen. Durch kontrafaktisches Denken können wir uns vorstellen, was sein könnte bzw. hätte sein können.

Kontrafakten mit Bezug auf „was hätte sein können“, können zwei Richtungen aufweisen:

- Abwärtsgerichtet: Ich denke darüber nach, dass etwas noch viel schlimmer hätte kommen können. Diese Kontrafakten sind tröstlich;
- Aufwärtsgerichtet: Ich stelle mir vor, dass etwas hätte besser laufen können. Diese Kontrafakten verursachen Unbehagen.

In der Regel vermeiden wir gerne Unbehagen, da dies mit Stress verbunden ist und Ressourcen absorbiert, die wir lieber für etwas anderes nutzen möchten. Tatsächlich aber führt vor allem das aufwärtsgerichtete, kontrafaktische Denken zu Entwicklung im Sinne von Lernen. Interessanterweise scheinen Menschen viel häufiger aufwärtsgerichtet kontrafaktisch zu denken, als abwärtsgerichtet.

Viel Spass beim darüber Nachdenken – Eure Corina.