



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.