
Empa**Th**EXT

– *weil Sprache, die bewegt, menschlich ist.*

Empa**Th**EXT für ehem. Online-Akademie

→ [Copywrite-Dienstleistung](#) – [Landingpages](#) / [wissenschaftlicher Content](#) / [Blogbeitrag](#)

Blog:

Selbsterfüllende Prophezeiung

Die Idee der selbsterfüllenden Prophezeiung ist ein faszinierendes Konzept, das in verschiedenen Disziplinen wie der Psychologie, der Soziologie und den Bildungswissenschaften untersucht wird.

Sie beschreibt den Prozess, durch den eine anfängliche Erwartung oder Überzeugung das Verhalten einer Person beeinflusst, sodass diese Erwartung letztendlich wahr wird.

Der Begriff „selbsterfüllende Prophezeiung“ wurde ursprünglich populär durch den amerikanischen Soziologen Robert K. Merton in den 1940er Jahren.

Merton definierte die ´self-fulfilling prophecy` als eine falsche Vorstellung, die durch das Verhalten der Menschen, die an diese Vorstellung glauben, in die Realität umgesetzt wird.

Ein klassisches Beispiel ist die Vorstellung, dass Schüler, die als „schlecht“ eingestuft werden, tatsächlich schlechtere Leistungen erbringen, weil sie weniger Unterstützung und niedrigere Erwartungen von Lehrern und Eltern erhalten.

Tatsache ist, dass unsere Gedanken und Absichten einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Gefühle und folglich auf unser Verhalten haben, oft auch unbewusst.

Wenn wir beispielsweise davon überzeugt sind, dass wir in einer bestimmten Situation scheitern werden, kann dies zu Angst und Unsicherheit führen.

Diese negativen Emotionen können unser Handeln beeinflussen, sodass wir uns zurückziehen oder weniger bereit sind, Risiken einzugehen.

Infolgedessen kann die anfängliche Überzeugung, dass wir scheitern werden, tatsächlich zu einem Misserfolg führen.

Ein weiteres Beispiel ist der oben bereits beschriebene ´Pygmalion-Effekt`, bei dem die Erwartungen von Lehrern an ihre Schüler deren Leistungen beeinflussen. Wenn Lehrer hohe Erwartungen an bestimmte Schüler haben, tendieren diese dazu, besser abzuschneiden, weil sie mehr Unterstützung und Ermutigung erhalten.

Die selbsterfüllende Prophezeiung ist also eine Prognose über eine mögliche Zukunft, die ihre Erfüllung selbst bewirkt. Sie hat einen entscheidenden Einfluss und stellt die Ursache dafür dar, dass die prophezeite Zukunft auch eintritt.

Zahlreiche Studien belegen den Wahrheitsgehalt der selbsterfüllenden Prophezeiung. Sie zeigen, dass Erwartungen und Überzeugungen das Verhalten und die Leistung von Individuen erheblich beeinflussen können.

Wenn Menschen glauben, dass sie erfolgreich sein werden, sind sie oft motivierter und engagierter, was zu besseren Ergebnissen führt.

„Think big“ macht also durchaus Sinn!

Umgekehrt können negative Erwartungen zu einem Rückgang der Leistung führen, da die betroffenen Personen möglicherweise weniger Anstrengungen unternehmen oder sich selbst sabotieren.

Der Einfluss unserer Gedanken und Absichten auf unser, auch unbewusstes, Handeln ist enorm. Wenn wir uns der Macht unserer Gedanken bewusstwerden, können wir uns die Manifestation zu eigen machen (siehe Blog Manifestation – Was ist das eigentlich?).

Unsere Gedanken und Einstellungen sind sozusagen das Lenkrad unseres Lebens. So, wie ich mir meine Welt und mich in dieser Welt vorstelle, so ist sie bzw. so bin ich.

Meine Gedanken bestimmen mein SEIN.

Die selbsterfüllende Prophezeiung ist ein kraftvolles Konzept, das zeigt, wie unsere Überzeugungen und Erwartungen unser Verhalten und unsere Realität formen können.

Indem wir uns der Macht unserer Gedanken bewusstwerden, können wir lernen, positive Erwartungen zu kultivieren und so unser Handeln in eine förderliche Richtung zu lenken.

Ein großer Aspekt, der zum positiven Gedankengut und der Kultivierung positiver Erwartungen führt, ist sicherlich die Dankbarkeit für die alltäglichen Geschenke, die wir

nur allzu oft gar nicht mehr wahrnehmen. Unsere Gesundheit, unsere Ideen, unsere Liebsten, die singenden Vögel am Morgen, der Zauber der Jahreszeiten und der damit einhergehende Zyklus vom Leben und Sterben...

Wer sich an all diesen Dingen erfreuen kann, wer den Zauber hinter all dem erkennt, ist vom Grundsatz her sicherlich positiv gestimmt und eingestellt und verfügt über genau das Gedankengut, das die selbsterfüllende Prophezeiung immer wieder zu einer guten werden lässt.

Sowohl im persönlichen als auch im sozialen Kontext sollten wir stets darauf achten, wie wir über uns selbst und andere denken, um eine grundsätzlich positive Entwicklung zu fördern.

Unser ´Mindset` führt die Regie unseres Lebens!

Ein entspanntes Gemüt erleichtert sicherlich ein positives Mindset. Interessieren Sie sich in diesem Zusammenhang gerne für die gefühlvoll-Reihe der Online-Akademie und finden Sie in der angeleiteten Meditation den Zugang zu Ihrem positiven Gedankengut und damit zum selbsterfüllenden Wegweiser Ihres Lebens!