



.....
MELANIE KLUGE
 Studentin der Psychologie,
 Murrhardt, D

Wie man *Optimismus* lernen kann

Optimismus hat viele Vorteile

Wissenschaftler sind sich darin einig, dass Optimismus positive Auswirkungen auf unser Leben hat – auf unsere Beziehungen, unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, ja selbst auf unsere Leistung. Optimisten sind glücklicher als Pessimisten, sind weniger anfällig für Depressionen und leben länger.

Als Optimist geboren?

Woher kommt es, dass es manchen Menschen so leicht

zu fallen scheint, das Leben in bunten Farben zu sehen, während andere eher dazu neigen, alles grau in grau zu sehen? Die Gründe hierfür sind vielfältig und teilweise noch nicht hinreichend erforscht. Wahrscheinlich ist ein kleiner Teil Vererbung – den viel größeren Teil aber machen Erziehung, Ereignisse aus unserem Leben und das soziale Umfeld aus.

Optimismus ist erlernbar

Die gute Nachricht an dieser Stelle ist, dass wir nicht hilf-

los unserem Schicksal überlassen sind. Wir können lernen, positiver auf unser eigenes Leben zu schauen, und wir können unseren Kindern diese Fähigkeit beibringen und ihnen so ein fröhlicheres Leben ermöglichen. Optimismus ist eine (Denk-)Gewohnheit, die man entwickeln und trainieren kann.

Man kann sich das bildlich folgendermaßen vorstellen: Je öfter wir einen Pfad gehen, desto bleibender sind die Spuren und desto leichter wird es, voranzukommen. Solche Pfade gibt es auch in unserem Gehirn – je öfter wir gute Gedanken denken, desto tiefer werden sie und desto stärker wird die Gewohnheit. Es wird immer leichter, diese guten Gedanken wieder zu denken.

Einige Möglichkeiten, dieses positive Denken einzuüben, wollen wir uns im Folgenden ansehen.

Blick auf das Positive

Positives bewusst wahrnehmen

In der Welt um uns herum geschieht so viel Schönes, dem wir oft viel zu wenig Beachtung schenken. Wenn wir schöne Momente bewusst genießen und dankbar dafür sind, werden wir Stück für Stück zu einer positiveren Lebenseinstellung gelangen. Sonnenschein, ein freundliches Wort eines Familienmitglieds oder Bekannten, ein gelungenes Gericht, ein erfolgreicher Arbeitstag – all das sind Dinge, an denen wir uns bewusst erfreuen können.

Nach Positivem suchen

An manchen Tagen fällt es uns schwer, das Positive in unserem Leben zu sehen. Gerade dann ist es wichtig, danach zu suchen. Nur weil es uns nicht gleich auffällt, heißt das noch lange nicht, dass da nichts Schönes ist. Wofür kann ich heute dankbar sein? Manchmal hilft es auch, sich solch positive Dinge aufzuschreiben. Sie könnten eine Woche lang jeden Tag fünf Dinge aufschreiben, für die Sie dankbar sind. Dies können Sie beliebig ausdehnen.

In Positives investieren

Was mache ich gerne? In welchen Situationen fühle ich mich besonders wohl? Was kann ich gut? Um nach und nach ein positiveres Lebensgefühl zu erlangen, sollten wir in uns selbst investieren. Warum nicht einmal einen Kurs besuchen über etwas, was mich schon lange fasziniert hat? Warum nicht eine neue Sprache lernen oder etwas Zeit und Geld in ein schönes Hobby investieren? Wenn wir etwas gefunden haben, was uns guttut, ist es wichtig, dem auch nachzugehen und uns selbst schöne Zeiten ganz bewusst zu gönnen.

Positives weitergeben

Wir alle kennen das Sprichwort «Geteiltes Leid ist halbes Leid». Ich möchte das gerne umformulieren: «Geteilter Optimismus ist doppelter Optimis-

mus». Wer kennt dieses Phänomen nicht? Wenn wir anderen eine Freude bereiten, tut das vor allem uns selbst gut. Wie wäre es zum Beispiel mit einem einfachen Lächeln für einen Fremden? Oder eine kleine Aufmerksamkeit für unseren Partner? Ein Lob für einen Kollegen?

Umgang mit Negativem Bei Misserfolg nicht verallgemeinern

Sehen wir der Realität ins Auge: Manchmal gehen Dinge schief. Menschen machen Fehler – und wir sind alle Menschen. Unvorhergesehene Dinge geschehen. Schreckliche zuweilen. Wichtig ist an dieser Stelle, dass wir nicht von einer schlechten Situation auf die Zukunft schließen. Nur weil heute das Essen angebrannt ist, heißt das nicht, dass ich eine schlechte Köchin bin oder morgen wieder vergesse, es rechtzeitig vom Herd zu nehmen. Natürlich ist es sinnvoll, sich bei Misserfolgen Gedanken über die Gründe zu machen und daraus zu lernen, aber sich davon so stark beeinflussen zu lassen, dass wir nur noch schwarzsehen, hilft keinem weiter.

Sich selbst und anderen vergeben

Oft ist es schwer genug, unseren Mitmenschen zu vergeben. Meistens ist es jedoch noch viel schwieriger, sich selbst Vergebung zu gewähren. Wir alle machen Fehler und sind auf Vergebung angewiesen. Weder unsere Mitmenschen noch wir selbst müssen vollkommen sein. Wenn wir aber mit den Menschen, die uns umgeben, und mit uns selbst im Reinen sind, ist das die beste Voraussetzung für eine positive Grundhaltung.

Reframing

Der aus der Psychologie stammende Begriff «Reframing» bedeutet «umdeuten». Einem Bild wird ein neuer Rahmen verliehen, die Perspektive ändert sich. Manchmal können wir eine Situation nicht ändern, aber un-

sere Reaktion darauf sehr wohl. Ein kleines Beispiel zur Illustration: Anstatt mich darüber zu ärgern, dass die Schuhe aus dem Schaufenster nicht mehr in meiner Größe vorrätig sind, und den restlichen Tag mit diesem negativen Gedanken im Hinterkopf zu verbringen, kann ich mich freuen, etwas Geld gespart zu haben, da ich die Schuhe ohnehin nicht wirklich brauche. Oder anstatt mir große Sorgen um meinen Sohn zu machen, dem es schwerfällt, sich an einen geordneten starren Tagesablauf zu halten, kann ich mich darauf konzentrieren, dass er in Berufen, die viel Flexibilität erfordern, bessere Chancen haben wird.

Zusammenfassung

Fassen wir also die wichtigsten Punkte zusammen: Optimismus kann jeder lernen und einüben. Wir sollten bewusst auf Positives achten, gegebenenfalls auch danach suchen, in Positives investieren und das Schöne im Leben mit unseren Mitmenschen teilen. Von einem einzelnen negativen Erlebnis sollten wir nicht auf alle zukünftigen schließen. Wir sollten uns selbst und anderen erlauben, Fehler zu machen, und diesen Menschen mit Vergebungsbedürfnis begegnen. Statt uns von negativen Erlebnissen gefangen nehmen zu lassen, sollten wir uns bemühen, das Positive daran zu suchen. Lassen wir uns doch gemeinsam auf das Abenteuer Optimismus ein! ■

Wenn wir etwas gefunden haben, was uns guttut, ist es wichtig, dem auch nachzugehen und uns selbst schöne Zeiten ganz bewusst zu gönnen.

In der Welt um uns herum geschieht so viel Schönes, dem wir oft viel zu wenig Beachtung schenken.



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

