

Optimismus und Pessimismus sind Denkweisen

Sie beschreiben, wie wir die Dinge interpretieren und welche Gründe wir positiven und negativen Ereignissen zuordnen.

Wie optimistisch denkst du?

Stell dir nachfolgende Fragen. Führe dir dabei, wenn möglich, ein Missgeschick oder ein negatives Erlebnis vor Augen, welches du kürzlich erlebt hast.

1. Glaubst du, dass negative Ereignisse vorübergehend und überwindbar sind?
2. Gehst du davon aus, dass dein Pech nur auf bestimmte Situationen bezogen ist und nicht auf alle deine Lebensbereiche?
3. Suchst du die Ursachen von negativen Ereignissen vorwiegend bei den Umständen/Rahmenbedingungen?
4. Gehst du wenig oder gar nicht davon aus, dass die Schuld des negativen Ereignisses bei dir liegt?

Hast du die Mehrheit der Fragen mit «ja» beantwortet?

Gratulation. Optimismus lohnt sich. Optimistische Erklärungsmuster stärken das Selbstvertrauen, die Motivation und sind lebensverlängernd.

Hast du viele der Fragen mit «nein» beantwortet?

Keine Sorge, Optimismus kann man lernen. Vielleicht bist du dir deiner eher pessimistischen Denkmuster schon länger bewusst und es ist dir klar, dass es dir damit nicht gut geht. Unsere Denkmuster sind stark eingespielt. Es braucht Wille und Ausdauer diese zu ändern, aber es ist durchaus möglich. Folgende Anregungen könnten dir beim Aufbau einer optimistischeren Denkweise helfen:

- Hinterfrage bei einem Missgeschick oder Unglück deine negativen/kritischen Gedanken, die dir durch den Kopf gehen. Stimmt das wirklich?
- Suche nach alternativen Erklärungen. Könnte die Ursache für das Ereignis in der Situation liegen und hat es eventuell gar nichts mit mir zu tun?
- Lass dich von Misserfolgen oder Unglück nicht herunterziehen. Sage zu dir selbst: «Auch wenn es diesmal nicht funktioniert hat, kann es beim nächsten Mal oder in naher Zukunft anders sein.»
- Fokussiere dich auf deine Stärken und vertraue auf deine Fähigkeiten. Am besten, du schreibst deine Fähigkeiten und Stärken auf. Du wirst überrascht sein, wie viele Stärken zusammenkommen.
- Erwinnere dich an die guten Dinge. Nimm dir am Ende von jedem Tag kurz Zeit und notiere dir drei positive Dinge.

«Ich freue mich, wenn es regnet, denn wenn
ich mich nicht freue, regnet es auch.»

Karl Valentin