

Optimismus ist lernbar!

Optimisten leben länger, wie einige Studien der letzten Jahre bewiesen haben. Optimisten erholen sich schneller von Operationen als Pessimisten, spüren weniger Schmerz, haben einen niedrigeren Blutdruck und weniger Herzleiden oder haben weniger Erkältungskrankheiten. Bei Verletzungen heilen die Wunden schneller, sie sind seltener dement oder depressiv (Peters, Universität Maastrich). Mitentscheidend ist wohl auch, dass Optimisten einen gesünderen Lebensstil pflegen.

Optimisten sind glücklicher, handlungsfreudiger, flexibler und geben nicht so schnell auf. Das haben Studien unter der Leitung von Elaine Fox an der Universität Oxford ergeben. Am stabilsten erweisen sich immer wieder Optimisten, die negative Gedanken nicht verdrängen und die Situation realistisch einschätzen.

Ein alter Indianer erzählt seinem Enkel:

In meinem Herzen wohnen zwei Wölfe. Der eine ist der Wolf der Dunkelheit, der Angst, der Verzweiflung und des Misstrauens, der andere Wolf ist der Wolf des Lichts, der Lust, der Hoffnung, der Lebensfreude und der Liebe. Beide Wölfe kämpfen oft miteinander.

Der Enkel fragt nach: Welcher gewinnt?

Der alte Indianer antwortet: der, den ich füttere!

Jeder schafft sich seine Realität selber. Es liegt an uns, wie wir die Dinge betrachten wollen. Zum Beispiel: Ist das Glas halb voll oder halb leer? Die Menge bleibt die Gleiche, aber die Wahrnehmung und Wirkung kann positiv oder negativ sein.

Optimistisches Denken führt zu einer positiveren Grundhaltung.

Glücksgefühle sind eine Folge von positiven Gedanken und Handlungen, die durch Wiederholung und Gewohnheiten trainiert werden können.

M. Seligman, der Pionier der positiven Psychologie, nennt folgende Faktoren als Bausteine für ein glückliches, gelingendes Leben:

- positive Emotionen
- Engagement, Interesse
- positive Beziehungen
- Sinn und Bedeutung im Leben
- Ausdauer und Belastbarkeit
- Selbstachtung

Rezepte für mehr Optimismus



Diese Tipps helfen Ihnen, den Fokus mit Leichtigkeit auf das Positive zu richten.

1. Vorfreude

Überlegen Sie sich am Morgen: Worauf freue ich mich heute? So treten die unangenehmeren Dinge in den Hintergrund.

2. Keep smiling

Betrachten Sie Ihr Gesicht im Spiegel während Sie ein lachendes Gesicht machen. Beim Anblick eines lächelnden Gesichtes werden in bestimmten Hirnarealen positive Emotionen ausgelöst. Das Heraufziehen der Mundwinkel, sowie das Betrachten eines Smiley-Bildes, kann die gleiche Wirkung haben, wie Forscher der australischen Universität Adelaide herausfanden.

3. Glückliche Gesichter

Betrachten Sie die Menschen, welche Ihnen begegnen (im Tram, auf der Strasse, am Arbeitsplatz usw.) genauer und halten Sie Ausschau nach zufriedenen, glücklichen Gesichtern. Mit der Zeit stimmt sich das Gehirn darauf ein, in jeder Situation das Positive heraus zu filtern.

4. Vertrauen in sich selber

Was auch immer auf mich zukommt, ich werde es gut bewältigen können.

5. Komplimente

Begegnen Sie anderen freundlich, beschenken Sie sie mit einem fröhlichen Gesicht, einem Kompliment und einem guten Wort. Das steckt an!

6. Angenehme Gespräche

Führen Sie jeden Tag Gespräche, die sich um positive Themen drehen. Das tut Ihnen und dem Gegenüber gut.

7. Positive Aktivitäten

Was kann ich heute für mich tun, was mir Freude und Wohlbefinden bereitet: (eine bestimmte Musik, Kerze anzünden, mit Freunden Kontakt aufnehmen, Film anschauen, Entspannung, Hobby, Sport, Spaziergang usw.)

8. Glück im Unglück

Auch wenn einmal etwas schief läuft oder gesundheitliche Probleme auftauchen, so gibt es auch in der negativen Erfahrung etwas Positives: Man lernt neue Möglichkeiten kennen, bekommt dadurch Kontakt zu anderen Mitmenschen, usw.

9. Tagebuch schreiben.

Was ist heute gut gelaufen? Was hat mich gefreut? Wo habe ich Glück gehabt?

Was ist mir gut gelungen? Mindestens 3 Dinge notieren.

Meistens überlagern die negativen Situationen das Positiv Erlebte. Geben wir dem Positiven mehr Raum.

10. Dankbarkeit

Überlegen Sie sich vor dem Einschlafen, worüber Sie in ihrem Leben dankbar sind. (Familie, Partner, liebe Freunde, erfüllende Arbeit, schöne Wohnung, gesunder Körper, hilfsbereite Mitmenschen, gute Lebenssituation usw.)

Zitate:

Pessimisten stehen im Regen. Optimisten duschen unter den Wolken!

Der Optimist sieht in jedem Problem eine Aufgabe. Der Pessimist sieht in jeder Aufgabe ein Problem.

(Unbekannter Autor)

Optimist: ein Mensch, der die Dinge nicht so tragisch nimmt, wie sie sind.

(Karl Valentin)

Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht als der Pessimist, aber er lebt froher.

(Charlie Rivel)

Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.

(Johann Wolfgang von Goethe)