

Optimismus

Ja, Optimisten leben wirklich besser und hier findest Du Wege, wie du deinen Optimismus stärken kannst.

Der renommierte US-Professor Martin Seligman von der University of Pennsylvania geht davon aus, dass unsere Fähigkeit glücklich zu sein, etwa zur Hälfte angeboren, also in der genetisch festgelegten Struktur unseres Gehirns begründet liegt. Nur etwa zehn Prozent hängen von den äußeren Umständen ab. Die restlichen 40 Prozent jedoch liegen im Bereich unserer Möglichkeiten, das heißt: Jeder von uns kann aktiv etwas dafür tun, zur Frohnatur zu werden - eben Optimismus lernen!

Fakt ist: Optimisten leben gesünder und werden weniger krank. So belegen Studien, dass unsere Abwehrkräfte durch eine hoffnungsvolle Einstellung gestärkt werden. Zuversichtliche Menschen sind seltener erkältet als Sorgenvolle. Das fanden Psychologen der Roehampton University in London, des Uniklinikums Hamburg-Eppendorf und der Techniker Krankenkasse heraus. Zudem gehen positiv Denkende besser mit Stress um. Da, wo Skeptiker nämlich Probleme sehen, wittern Optimisten eine Chance. Dadurch haben Sie auch mehr Selbstvertrauen, sind erfolgreicher im Job. Und: Sie machen seltener schlechte Erfahrungen mit anderen Menschen, da sie durch ihre freundliche und offene Art Gleichgesinnte anziehen.

Vorteile

Optimisten ...



Entscheidend ist Deine mentale Stärke

Für optimistische Menschen ist das Glas halbvoll. Denn sie richten ihre Aufmerksamkeit vor allem auf das Gute, was da ist. Pessimisten neigen dazu, sich eher auf die negativen Dinge im Leben zu konzentrieren. Für sie ist das Glas halbleer, denn sie konzentrieren sich auf das, was fehlt, was nicht gut ist.

Ein Pessimist macht aus einer Chance ein Problem.
Ein Optimist macht aus einem Problem eine Chance.

(Harry S. Truman)

Erfolgreiche Menschen zeichnen sich meist durch ausgeprägte mentale Stärke aus.

Warum ist mentale Kraft wichtig?

50 % der Leistungsfähigkeit geht vom Kopf aus!

Es findet im Kopf statt

Die Macht der Gedanken kann eine Ursache für unser Befinden sein. Es ist entscheidend, was ein Mensch über sich und seine Umwelt denkt. Nicht nur in der Sportpsychologie gilt der Grundsatz „Siege finden überwiegend im Kopf statt“.

Erfolg zeichnet sich jedoch dadurch aus, dass die betreffenden Personen in entscheidenden Momenten (zum Beispiel Torhüter vor Elfm Metern) mental stark sind. Dies lässt sich fördern, aber auch, zum Beispiel durch ständiges sorgenvolles Grübeln, negativ beeinflussen.

“Vollwert-Gedanken“ und „Gedanken-Sperrmüll“

Zunächst gilt es sorgenvolles Grübeln und negative Selbstgespräche abzustellen und den Gedankenmüll zu entsorgen. Sie „vergiften“ die Seele. Durch das Aufsuchen förderlicher Situationen können günstige Bedingungen entstehen. Förderliche Vorstellungen, Gedanken, Bilder sollte man zulassen, also mehr „Vollwert-Gedanken“, statt „Gedanken-Sperrmüll“. Darüber hinaus sollte man sich auf das Wesentliche konzentrieren und Schwierigkeiten als Herausforderungen sehen.

Sich selbsterfüllende Prophezeiungen

Eine „sich selbsterfüllende Prophezeiung“ ist in der Umgangssprache längst ein Begriff. Diesen „Orakelspruch“, beschreibt der Psychotherapeut Paul Watzlawick in seinem Buch „Anleitung zum Unglücklichsein“ als Fähigkeit, unter Umständen genau das herbeizuführen, was vermieden werden soll. Darunter fällt jede Erwartung, Besorgnis oder Überzeugung oder der Verdacht, dass etwas Bestimmtes passieren wird. Wer also annimmt, dass er etwas ohnehin nicht kann wird beim Scheitern eines Projekts sagen, „ich habe es ja gleich gesagt“.

Ob Du glaubst Du schaffst es,
oder ob Du glaubst Du schaffst es nicht,
Du hast in jedem Falle Recht.

(Henry Ford)

„Grübel-Stopp“ und positive Gedanken

Immer wenn Du Dich beim Grübeln und negativen Selbstgesprächen ertappen solltest, sage Dir „Stopp!“ Du kannst auch sagen „Aha, ich habe wieder über diese negative Situation nachgedacht, aber damit belaste ich mich zu sehr!“. „Jetzt trinke ich erst einmal einen Cappuccino und dann sehen wir weiter ...“

Dein Weg zu mehr Optimismus

Den Tag positiv starten

- Lächele Dich im Spiegel an!
- Suche Dir positive Affirmationen!

Nutze die selbsterfüllende Prophezeiung

- Wenn Du Gutes erwartest, wird es eher eintreffen als negative Ergebnisse.
- Glaube fest an das Positive!

Achte auf Deine Sichtweise zum Leben

- Du hast die Kontrolle über Dein Leben.
- Du glaubst an den Erfolg in Deinem Handeln.

Sehe auch das Gute in negativen Dingen

- Wenn etwas schief geht, dann sammelst Du Erfahrungen und lernst daraus.
- "Irren ist menschlich" - Verzeihe Dir Deine Fehler!

Mache Dir bewusst, welche Erfolge Du bereits erzielt hast

- Halte Dir Deine positiven Ergebnisse immer vor Augen!
- Sie stärken Dich und das bessere Verarbeiten von Niederschlägen. Vertraue auf Dich selbst!

Umgebe Dich mit positiven Menschen

- Meide die Gesellschaft von negativen Menschen.
- Suche Dir Menschen, die ebenso immer bedacht sind, Lösungen zu finden.

Positiv formulieren

- Achte auf Deine Wortwahl, vermeide Negationen!

Fazit

Deine Gedankenwelt ist Basis für Dein seelisches und körperliches Wohlbefinden.

Du alleine bist für Dein Leben selbst verantwortlich. Du kannst einiges dafür tun, dass Du glücklich bist und Du kannst Dein Leben so gestalten, wie Du möchtest und es in Deiner Macht steht. Was Du nicht ändern kannst, solltest Du besser akzeptieren. Ja, übernimm die Verantwortung für Dein eigenes Leben! Du bist dafür zuständig, dass Du positiv denkst. Denn positives und zuversichtliches Denken veranlasst Optimisten, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu gestalten.

Lebe selbstgesteuert und nicht fremdgesteuert!

Nehme noch so kleine schöne Dinge bewusst wahr und sein dankbar dafür, dass Du Dich daran erfreuen kannst.

Es gibt in jeder Situation auch positive Merkmale, finde sie!

Sei stolz auf das, was Du leistest.

Achte auf den Ausgleich, fordere nicht nur von Dir, sondern Sorge auch für neue Energie, sei es mit Relax oder passende Aktivitäten, und vor allen Dingen lache so oft wie möglich am Tag!