



Elke Nürnberger

Optimistisch denken

2. Auflage

HAUFE.

Downloads online unter: www.haufe.de/arbeitshilfen

Exklusiv und kostenlos
für Buchkäufer!



Und so geht's:

- ➡ Einfach unter www.haufe.de/arbeitshilfen den Buchcode eingeben
- ➡ Oder direkt über Ihr Smartphone bzw. Tablet auf die Website gehen



Buchcode:

TGA-HL12

Kostenlose Downloads zu folgenden Themen:

- Betriebswirtschaft
- Recht und Geld
- Management
- Kommunikation und Soft Skills

Optimistisch denken

Elke Nürnberger

2. Auflage

HAUFE.

Inhalt

Optimismus – eine Frage der Haltung	5
▪ Wie Optimisten denken	6
▪ Wie Urteile die Welt verändern	11
▪ Selbstwirksamkeit oder was Sie sich zutrauen	20
Warum Optimismus glücklicher macht	25
▪ Gesund und fit durch Optimismus	26
▪ Optimisten wirken anziehend	30
▪ Flexibel und aktiv durch Krisen	34
▪ Zu viel Optimismus kann schaden	43
Was dem Optimismus im Wege steht	47
▪ Vorurteile und Fehltritte	48
▪ Wenn wir uns selbst hemmen	51
▪ Negatives von außen	58

Optimistisch kommunizieren und denken	63
▪ Wie Sie mit Ihren Worten Ihr Denken beeinflussen	64
▪ So stellen Sie sich selbst positiv dar	70
▪ So fördern Sie optimistisches Denken	76
Optimistisch handeln	89
▪ Bauen Sie Ihre Stärken aus	90
▪ Lassen Sie Fehler zu	96
▪ So haben Sie Ihre Gefühle im Griff	101
▪ Verwirklichen Sie Ihre Wünsche	104
▪ Raus aus der Negativspirale	107
▪ So meistern Sie schwierige Situationen	113
▪ Optimismus trainieren	117
▪ Stichwortverzeichnis	125

Vorwort

Sei positiv! In Zeiten, in denen die Medien voller Nachrichten über Wirtschaftskrise und Klimakatastrophe sind, eine paradoxe Aufforderung, oder? Zumal viele Menschen ganz persönlich betroffen sind, etwa durch Arbeitslosigkeit oder Zukunftsangst. Und – ebenso paradox – gerade in diesen Zeiten den optimistischen Blick nach vorne dringend nötig hätten.

Die gute Nachricht lautet: Optimismus ist möglich, auch unter „ungünstigen“ Umständen. Jeder kann lernen, optimistisch zu denken. Denn Optimismus ist eine Frage der Haltung, eine Sichtweise – auf uns selbst, auf andere und auf Ereignisse. In diesem TaschenGuide erhalten Sie zahlreiche Anregungen, wie Sie sich zunächst selbst auf die Schliche kommen. Finden Sie heraus, was Sie hemmt, und erfahren Sie, wie Sie in kleinen Schritten Ihre Haltung, Ihre Urteile, Ihre Denkmuster ändern können.

Doch damit noch nicht genug: Optimistisches Denken hängt eng damit zusammen, wie wir sprechen und handeln. Sie erfahren, wie Sie stärker auf das achten, *was* Sie sagen und *wie* Sie es sagen. Und nicht zuletzt gilt es, das tägliche Handeln optimistisch auszurichten. Lesen Sie, wie Sie mit einem kleinen, aber effektiven Trainingsprogramm Ihrem Optimismus jeden Tag einen Schritt näher kommen. Ganz in diesem Sinne: Die wahren Optimisten sind nicht überzeugt, dass alles gutgehen wird. Aber sie sind überzeugt, dass nicht alles schiefgehen wird.

Elke Nürnberger

Optimismus – eine Frage der Haltung

Wie wir das Leben wahrnehmen und nicht so sehr, was wir wahrnehmen, entscheidet darüber, ob wir unser Leben als befriedigend und glücklich empfinden. Wer optimistisch denkt, hat eine bestimmte Sichtweise auf sich und die Welt – das unterscheidet ihn von Pessimisten.

In diesem Kapitel lesen Sie,

- wie Optimisten Ereignisse und Ihre Umgebung wahrnehmen,
- dass diese Wahrnehmung davon abhängt, wie wir uns die Welt erklären und sie beurteilen,
- warum das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu einer optimistischen Haltung beiträgt.

Wie Optimisten denken

Beispiel:



In einer Reportage wurde eine Bauernfamilie nach einer Naturkatastrophe interviewt: Haus, Hof und ein Großteil des Viehs waren verloren, die Ernte vernichtet. Sie besaßen nichts mehr, bis auf das, was sie am Leib trugen, und waren in einem Notbehelf unter einfachsten Bedingungen untergebracht. Auf finanzielle Unterstützung war weder durch Versicherung noch Staat zu hoffen.

Im Interview erzählten sie, sie würden jetzt mit dem Wiederaufbau Ihres Hauses und der Stallungen beginnen. Sie wollten die Felder bestellen, in der Hoffnung auf eine neue Ernte im nächsten Jahr. „Sie schätzten sich glücklich“, sie waren gesund und mit dem Leben davongekommen – im Gegensatz zu vielen anderen. „Man müsse weitermachen ... so etwas passiere auf der Welt.“

Klagen, Depression oder Verzweiflung hätte man erwartet, doch die Familie sprach von der Zukunft, ihren Plänen, der Vision, wie alles bald wieder aussehen würde. Sie dachten darüber nach, was sie optimieren würden. Dabei verzichteten sie auf Fragen, warum dies ausgerechnet ihnen und warum es überhaupt passiert war. Aus ihrer nach vorn gerichteten Sichtweise schöpften sie offensichtlich viel Kraft. Was zeichnet Menschen aus, die nach einem solchen Schicksalsschlag in dieser Weise nach vorne schauen?

Das Leben ist, wie wir es wahrnehmen

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab“, sagte Marc Aurel. Kraft ihrer Gedanken

hat die Familie aus dem Beispiel aus einer Katastrophe eine zu bewältigende Situation geschaffen. Wer sich dagegen deprimierende Visionen ausmalt, fühlt sich deprimiert, wer sich in verzweifelte Gedanken verstrickt, bekommt Angst, wer sich hoffnungslose Gedanken macht, verliert die Hoffnung – und das sogar, ohne in eine Katastrophensituation geraten zu sein.

Wer optimistisch denkt, nimmt wahr, dass das Leben, trotz eines harten Schlags, weitergeht. Er erkennt bei näherer Betrachtung seiner Rückschläge manchmal auch einen guten Aspekt und bemerkt, dass nichts ausschließlich gut oder schlecht ist. Wer sich und die Welt optimistisch betrachtet, beeinflusst nachweislich seine seelische Verfassung positiv und steigert die Lebensfreude. Optimismus ist die Basis für Zufriedenheit und Vertrauen in die Zukunft.

Die Qualität der Gedanken entscheidet darüber, ob wir das Leben als befriedigend oder unbefriedigend, spannend oder langweilig, glücklich oder unglücklich empfinden.

Was Optimisten auszeichnet

Heiterer, realitätsnaher Optimismus lässt sich so beschreiben: Ein Optimist steht nicht im Regen – er duscht unter einer Wolke. Was bedeutet das? Der Begriff „Optimismus“ kommt aus dem Lateinischen, „optimus“ bedeutet „der Beste“. Optimismus ist die Bezeichnung für eine positive Lebenseinstellung in der Erwartung, dass sich die Dinge zum Guten entwickeln – unabhängig davon, welche Lebenserfahrungen man

gerade macht. Optimismus beschreibt eine innere Einstellung, die dem Leben eine dauerhaft positive Färbung verleiht.

Optimistische Menschen behalten in schwierigen Lebenssituationen Zuversicht und Hoffnung. Probleme werden weder verdrängt noch geleugnet. Im Idealfall werden Fehler analysiert, um sie in Zukunft vermeiden zu können. Das bedeutet nicht, dass Optimisten von Schicksalsschlägen oder Niederlagen nicht erschüttert würden. Aber: Optimisten blicken auch dann nach vorne, *wenn* sie gescheitert sind.

Optimismus entwickelt sich aus der Erwartung, dass positive Ergebnisse durch eigenes Wirken erzielt werden können. Eine optimistische Einstellung der Welt gegenüber hat daher viel mit Aktivität und Konstruktivität zu tun. Positiv Eingestellte begegnen der Welt mit dem Willen zum Guten und der Hoffnung auf Gelingen und Kontrolle. Optimismus kann man auch danach definieren, wie ein Mensch eigene Niederlagen erklärt:

- Optimisten führen Niederlagen auf Umstände zurück, die sie zukünftig ändern können. Und:
- Optimisten suchen die Ursache von Problemen nicht ausschließlich in sich selbst.

Somit erleben sie die Welt in gewissem Maße als kontrollierbar und gestaltbar. Insbesondere scheint der Glaube eine Rolle zu spielen, dass diese Kontrolle in der eigenen Hand liegt. Optimisten verwenden vor allem aktive, problemlösende Strategien. Sie konfrontieren sich mit den Hürden des Lebens: Sie gestalten und sind sich ihres Gestaltungsspielraums bewusst.

Optimistisches Denken hat weder mit realitätsfremder Betrachtung durch die rosarote Brille noch mit Verdrängung zu tun.

Gehirn und Optimismus

Hier die gute Nachricht für alle, die behaupten, ihnen sei der Pessimismus in die Wiege gelegt worden: Optimistisches Denken kann man lernen und trainieren. Man kann daran arbeiten, eine positive Sichtweise zu entwickeln, indem man immer wieder nach realistischen Gründen für Erfolge und Misserfolge sucht und sich diese vor Augen hält. Denn: „Das Gehirn ist ein permanent lernendes System“, sagt Joachim Bauer, Professor am Universitätsklinikum Freiburg. „Jede markante Erfahrung verändert die synaptischen Verschaltungen im Nervenzellen-Netzwerk.“ Das kann all jene zuversichtlich stimmen, die glauben, man müsse als Optimist zur Welt gekommen sein oder ist durch Erbanlage, Erziehung und Kindheitserlebnisse für alle Zeiten festgelegt.

Wo wohnt der Optimismus?

Der Optimismus hat sein Zuhause in unserem Kopf. Genau genommen sorgen zwei Regionen im Gehirn für Zuversicht, wie Neurowissenschaftler der Universität New York herausfanden: der tief im Innern des Gehirns sitzende sogenannte Mandelkern (Amygdala) und ein Teil des anterioren cingulären Cortex – ein Gehirneareal direkt hinter den Augen. Die Psychologin Tali Sharot lokalisierte diese Regionen in Gehirnen von Testpersonen. Je optimistischer jemand in die Zukunft blickte, desto höher wurde dort die Aktivität.

Wie lernfähig ist unser Gehirn?

Durch stete optimistische Gedanken, Handlungen und Erfahrungen entstehen neue Verschaltungen, die sich umso mehr verfestigen, je mehr man sie nutzt. Diese Verschaltungen beeinflussen, wie wir uns beim nächsten Mal in einer bestimmten Situation verhalten. Neue Erfahrungen führen zum weiteren Ausbau der neuronalen Netzwerke. Der Prozess, den man „neuronale Plastizität“ nennt, geht lebenslang weiter.

Die Hirnforschung hat in den letzten Jahren erstaunliche Erkenntnisse gewonnen. Heute weiß man über die enorme Adaptions- und Lernfähigkeit des Gehirns, dass diese zwar mit dem Alter abnimmt, aber bei weitem nicht so stark wie angenommen. Lange Zeit ging man davon aus, die Hirnentwicklung sei im Jugendalter abgeschlossen und neuronale Netzwerke endgültig angelegt. Doch auch im erwachsenen Gehirn bilden sich neue Verschaltungen und werden für neue Aufgaben zusätzliche Hirnregionen rekrutiert, auch wenn dies länger dauert als bei Kindern (z.B. Sprachenlernen). Neuronale Prozesse und bewusst erlebte geistig-psychische Zustände korrespondieren eng miteinander. Alle innerpsychischen Prozesse gehen offensichtlich mit neuronalen Vorgängen einher – der Mensch verändert also permanent durch Lernen und Erfahrung seine neuronale Architektur.

Da niemand als Pessimist geboren wurde, sondern man gelernt hat, sich pessimistisch zu verhalten, kann man auch schrittweise lernen, sich wieder eine positivere und optimistischere Sicht zuzulegen bzw. zu trainieren. Bereits die Beschäftigung mit Optimismus ist schon ein erster, positiver Schritt und aktiviert die zuständigen Gehirnregionen.