

# 8 Tipps, wie Sie Optimismus lernen können!

Bei den vielen Dingen, die uns jeden Tag passieren, kann es uns manchmal schwerfallen, den Optimismus zu bewahren. Nutzen Sie diese Tipps, um mehr positive Gedanken in Ihr Leben zu bringen. Nehmen Sie sich dafür Zeit und stressen Sie sich nicht: Denn gut Ding will Weile haben!

## 1. An sich selbst glauben

Viele neigen dazu, auf das zu fokussieren, was sie nicht so gut können oder was andere besser machen. Denken Sie daran: Keiner ist perfekt und das ist vollkommen in Ordnung. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gut können. Wer sich immer nur darüber ärgert, was er nicht kann, eifersüchtig auf andere ist oder nicht an sich selbst glaubt, verschwendet Energie und gibt pessimistischen Gedanken zu viel Raum.

## 2. Mit optimistischen Menschen umgeben

Die Stimmung unserer Umgebung hat einen wichtigen Einfluss auf uns. Wer seine Zeit daher viel mit ausgewiesenen Pessimisten verbringt, dem wird es schwerer fallen, Optimismus zu lernen und eine positive Einstellung zu entwickeln. Suchen Sie daher den Austausch mit Menschen, die mit einer positiven Grundeinstellung durchs Leben gehen.

### 3. Über die kleinen Dinge freuen

Manchmal scheint es, als wäre alles schlecht und nichts würde gelingen. Umso wichtiger ist es, sich ab und zu auch bewusst über die kleinen Dinge zu freuen und diese nicht in der Hektik des Alltags untergehen zu lassen. Wie schön, dass die Sonne scheint! Der Stau war heute kürzer als sonst – prima! Die Visite hat heute reibungslos geklappt. Das klingt auf den ersten Blick fast lächerlich, doch sukzessive lernt unser Gehirn, die positiven Seiten des Lebens bewusster wahrzunehmen. Eine kleine Hilfestellung: Stecken Sie sich morgens drei Kichererbsen in die linke Hosentasche. Bei jedem schönen Moment am Tag lassen Sie eine Erbse in die andere Tasche wandern. Am Ende des Tages lassen Sie die Situationen noch einmal Revue passieren.

### 4. Von positiven Erlebnissen erzählen

Viele Menschen neigen dazu, hauptsächlich von negativen Erlebnissen aus ihrem Alltag zu erzählen. Wir wurden vom Kollegen kritisiert, ein Projekt hat nicht wie geplant geklappt oder die Arbeit hat wieder länger gedauert. Natürlich ist es wichtig, aufgestautem Ärger einmal Luft zu machen. Allerdings sollten positive Erlebnisse unbedingt auch ihren Raum bekommen. Wenn Sie über die kleinen Glücksmomente am Tag berichten, gibt das positive Energie und der Pessimismus verliert an Bedeutung.

### 5. Lächelnd in den Tag starten

Um es Ihrem Gehirn leichter zu machen, Optimismus zu lernen, können Sie es etwas austricksen. Wenn wir lächeln, werden Endorphine ausgeschüttet und das Gehirn bekommt die Nachricht, dass wir glücklich sind. Starten Sie daher lächelnd in den Tag: beim Blick in den Spiegel, beim Kaffeekochen, beim Autofahren... Wer morgens eine Minute lang lächelt, kann sich zu einem guten Start in den Tag mit positiven Gedanken verhelfen.

## 6. Positive Sprache verwenden

Vermeiden Sie das Wort „nicht“, wenn Sie Ziele für den Tag formulieren. Denn manchmal streicht unser Gehirn dieses kleine Wörtchen und was folgt daraus? Wenn Sie sich als Ziel vornehmen „sich heute nicht aufzuregen“, bleibt gedanklich nur das negative Wort „aufregen“ hängen und ruft negative Stimmungen hervor. Formulieren Sie besser positiv: „Heute bleibe ich gelassen!“

## 7. Dem „Worst Case“ weniger Raum lassen

Viele Sorgen und Ängste bestehen nur in unseren Gedanken und entpuppen sich später als überflüssig. Fragen Sie sich, woher sie kommen könnten. Gab es schon einmal ähnlich negative Erfahrungen oder haben andere eine solche Erfahrung gemacht? Wie realistisch ist es, dass der Worst Case eintritt? Geben Sie auch den optimistischen Gedanken Raum und überlegen Sie, wie sich die Situation zum Guten wenden könnte. In den meisten Fällen liegt die Realität irgendwo zwischen dem optimistischen und dem pessimistischen Extrem. Versuchen Sie, nicht nur vom Schlimmsten auszugehen und auch den positiven Perspektiven eine Chance zu geben.

## 8. Nicht zu hart mit sich selbst sein

Optimismus lässt sich nicht von heute auf morgen lernen! Ärgeren Sie sich nicht darüber – das wäre kontraproduktiv. Bleiben Sie dran und es ist ok, wenn es mal nicht so recht klappen will. Ausserdem kann und soll auch nicht alles durch die rosarote Brille betrachtet werden – ein gewisses Misstrauen bleibt auch in Zukunft angebracht. Optimist sein bedeutet nicht, alles unreflektiert ausschliesslich positiv zu sehen.