

## Optimismus trainieren oder der Vorteil der richtigen Haltung

Wenn wir erst unsere Aufgaben erledigt haben, wird es uns besser gehen und wir können uns entspannen und unsere freie Zeit wirklich genießen – „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“.

Wer von uns kennt nicht diesen Ansatz, der unserer Arbeit Vorrang über alles einräumen soll, statt andersherum Optimismus trainieren !

Dabei ist mittlerweile vielfach nachgewiesen, dass es genau andersherum sein sollte: Mit der richtigen Haltung erreichen Sie Ihre Ziele!

Nicht zuletzt Shawn Achor, vielfach prämiertes Harvard-Profil, zeigt in mitreißender Art und Weise: Es sollte genau anders herum sein !

Wenn es uns gut geht, erreichen wir mit einer positiven Haltung deutlich mehr!

Das Gefühl neue Ziele erreichen zu können, Probleme zu überwinden und unsere Zukunft positiv zu gestalten spornt uns in unvergleichlicher Art und Weise an. Dies ist in den letzten 15 Jahren immer mehr und weitgehender von der Wissenschaft untersucht worden.

Positive Vorstellungen erhöhen den emotionalen Reiz in unserem Gehirn und damit die Motivation, unser Ziel auch tatsächlich zu erreichen und Optimismus trainieren ist machbar !

Dieser Effekt ist bei optimistisch veranlagten Personen noch deutlich höher ausgeprägt als bei pessimistisch veranlagten Personen. Optimisten sind eher der Überzeugung, dass sie selbst mit ihren Handlungen das Erreichen ihrer Ziele in der eigenen Hand haben.

Pessimisten hingegen tendieren häufig dazu, ihr Handeln zu hinterfragen und dadurch weniger ins Handeln zu kommen.

Auch mit Rückschlägen gehen Optimisten tendenziell besser um, indem sie diese als temporär oder den Umständen zuzuschreibend einstufen.

Daraus entwickeln sie die Kraft für ein erhöhtes Durchhaltevermögen, was der vielleicht wichtigste Faktor für die Erreichung von Zielen ist – dabei ganz wichtig Optimismus trainieren funktioniert auch für weniger stark ausgeprägte Optimisten.

Aus diesen Gründen gelingt es Optimisten, durchschnittlich häufiger ihre Ziele zu erreichen. Deshalb ist die richtige Haltung entscheidend dafür, Ihre Ziele zu erreichen.

Natürlich sind auch die Charaktereigenschaften von eher pessimistisch veranlagten Personen wie z.B. der tendenziell realistischeren Einschätzung einer Situation wichtig. Und natürlich kommt es wie immer im Leben darauf an, weder in das eine noch in das andere Extrem zu verfallen.

Ein Teil unseres Optimismus ergibt sich aus unseren Genen und unseren Erfahrungen. Allerdings zeigen Studien, dass die große Mehrheit der Menschen eher optimistisch geprägt ist.

Außerdem lässt sich Optimismus trainieren und damit die Wahrscheinlichkeit, Ihre Ziele zu erreichen !

Viele von uns gehen Laufen oder ins Fitnessstudio, um ihren Körper zu trainieren, kräftiger und ausdauernder zu werden.

In gleicher Art und Weise lässt sich auch Optimismus trainieren. Im Folgenden stelle ich Ihnen drei wissenschaftlich belegte Methoden vor, wie auch Sie Ihren Optimismus „fitter für den Alltag“ machen können:

### **Visualisierungstechniken**

In einer Untersuchung der Universität Maastricht wurde nachgewiesen, dass die Visualisierung und Vorstellung unserer Wünsche und Ziele deren Erreichung positiv beeinflussen.

Dazu nehmen Sie Ihre Wünsche und Ziele auf. Diese Aufnahme hören Sie sich jeden Abend vor dem Einschlafen an und stellen sich Ihre Wünsche und Ziele bildhaft vor.

### **Führen Sie ein Optimismus-Tagebuch**

Suzanne Segerstrom von der University of Kentucky hat herausgefunden, dass Optimismus durch das Aufzeichnen positiver Gedanken gestärkt wird.

Dieser Ansatz ist vergleichbar mit dem Vorhergegangenen, nur dass Sie Ihre positiven Gedanken, Wünsche und Erlebnisse in einem Tagebuch festhalten.

### **Protokoll der guten Dinge**

Auch dieser Ansatz wird von Suzanne Segerstrom vorgeschlagen und findet sich in ähnlicher Art und Weise in vielen Studien zur positiven Psychologie wieder.

Dabei sollten Sie jeden Tag drei Erlebnisse aufschreiben, welche Sie als angenehm, motivierend oder inspirierend empfunden haben.

Diese Vorschläge erscheinen auf den ersten Blick vielleicht zu einfach, um wahr zu sein. Andererseits, wenn Sie Ihre körperliche Ausdauer trainieren wollen, gehen Sie auch „nur“ laufen, oder? Warum also nicht in gleicher Art und Weise Ihren Optimismus trainieren?

Und dazu kommt, dass diese Vorschläge durch wissenschaftliche Studien überprüft worden sind als erfolgreicher Weg zum Optimismus trainieren.