

## Optimismus-Training – Wege zu mehr Zuversicht und Freude

### Hintergrund – Optimismus

Wie zuversichtlich und optimistisch jemand mit den alltäglichen Herausforderungen umgeht und wie positiv er oder sie in die eigene berufliche und private Zukunft blickt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Genetische Dispositionen spielen ebenso eine Rolle, wie lebensgeschichtliche Erfahrungen oder die jeweiligen Lebensumstände. Wie diese einzelnen Faktoren zu gewichten sind, ist umstritten. Einigkeit unter Fachkreisen herrscht jedoch darüber, dass eine optimistische Grundeinstellung trainiert werden kann. Optimismus ist eine Geisteshaltung, die erst einmal die guten Seiten einer Sache sieht, nach Chancen Ausschau hält und grundsätzlich von einer positiven Entwicklung in der Zukunft ausgeht. Grundlage dieser Denkart sind zwei Überzeugungen, die die Lebenseinstellung optimistischer Menschen bestimmen:

- I. Ich habe Kontrolle über mich und mein Leben.
- II. Ich bin fähig und ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen.

Es gibt einfache Massnahmen, mit denen jeder selbst dafür sorgen kann, optimistischer zu werden. Der Einsatz lohnt sich, denn Optimisten leben bewiesenermassen länger, sind gesünder, erfolgreicher und zufriedener und haben zudem mehr Spass als misstrauische Zeitgenossen.

### Inhalte und Ziele

- Auseinandersetzung mit beeinflussbaren und nicht-beinflussbaren Faktoren bezogen auf die Arbeit
- Analyse des persönlichen Attributionsstils der eigenen Leistung / des Gegenübers
- Chancen und Risiken der verschiedenen Attributionsstile
- Übung und Veränderung des Attributionsstils der eigenen Leistung / des Gegenübers zur Stärkung des Optimismus
- Umsetzung im persönlichen Berufsalltag

**Zielgruppe:** nach Absprache

**Zeitrahmen:** 2 Workshops à 4 Stunden (½ Tag)

**Infrastruktur:** Raum inkl. Beamer und Leinwand. Flipcharts und Pinnwand von Vorteil. Wird, wenn nicht anderes vereinbart, vom Auftraggeber organisiert.

**Material:** Benötigtes Material wird von Gsünder Basel zur Verfügung gestellt.

**Kursleitung:** Psychologin arbeitend in der Wirtschaft (FSP)

**Kosten:** Auf Anfrage

### Kontakt

#### Geschäftsleiterin

Stefanie Näf-Seiler

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 22

E-Mail: [s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch](mailto:s.naef-seiler@gsuenderbasel.ch)

[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)

#### Bereichsleiter Betriebliche Gesundheitsförderung

Dr. Patrick Jendricke

Güterstrasse 141, 4053 Basel

061 551 01 31

E-Mail: [p.jendricke@gsuenderbasel.ch](mailto:p.jendricke@gsuenderbasel.ch)

[www.gsuenderbasel.ch](http://www.gsuenderbasel.ch)