



Wie Sie Ihren geistigen Scheinwerfer auf Zuversicht und Optimismus stellen

Quelle: Senftleben, R. (2020). *Die Kunst in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen*. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH.

Sie kennen das: Einige Menschen blicken auf zukünftige Ereignisse und Entwicklungen eher positiv und andere negativ. Recht haben weder die Optimisten noch die Pessimisten, da niemand in die Zukunft schauen kann. Die Optimisten jedoch leben glücklicher. Denn was wir denken, hat nun einmal einen Einfluss auf unsere innere Verfassung. Zudem wird unser emotionaler Zustand stark davon beeinflusst, ob wir uns mehr darauf fokussieren, was nicht perfekt ist in unserem Leben und was wir nicht haben oder ob wir regelmässig dahin schauen, was bereits gut ist und wofür wir dankbar sind.



Quelle: <https://www.zeitblueten.com/news/optimist-oder-pessimist/>

In zwei Schritten zeigen wir Ihnen, wie Sie in diesen schwierigen Zeiten Zuversicht und etwas mehr Optimismus erlangen und damit Lebensglück zurückgewinnen können:

1. Gesunder Umgang mit dem Schwierigen

In jedem Leben gibt es Dinge, die weniger gut sind wie z.B. Dinge, an denen wir gescheitert sind, unerfüllte Wünsche, unsere Schwächen oder aktuell die starken persönlichen und beruflichen Einschränkungen durch die Corona Pandemie. Falls Sie sich mit so einem Punkt oder einer Situation beschäftigen möchten, der oder die in Ihrem Leben nicht so gut ist, dann hilft nur eins, sich damit konstruktiv und lösungsorientiert zu beschäftigen.

Anleitung

Nehmen Sie Ihre Sorge, Ihre Schwäche oder was es auch ist, das Sie belastet und stellen Sie sich dann zu diesem Punkt oder zu dieser Situation die folgenden Fragen:

1. Ist diese Sache / Situation tatsächlich real oder existiert sie vielleicht nur in meinem Kopf?
2. Kann ich an der Sache / Situation etwas ändern? Liegt es in meiner Macht, daran etwas zu ändern?
3. Ist mir die Sache / Situation wichtig genug, um daran etwas zu ändern?

Falls Frage 2 und 3 mit JA beantwortet wurde – ich will und / oder kann etwas ändern:

- a) Was genau tue ich bis wann, um eine Veränderung in Bezug auf die Sache / Situation einzuleiten?



Falls Frage 2 und 3 mit NEIN beantwortet wurden – ich kann nichts ändern und / oder mir ist eine Veränderung nicht wichtig genug:

- a) Macht es mein Leben oder das Leben meiner Liebsten in irgendeiner Art besser, wenn ich mich weiterhin mit dieser Sache / Situation beschäftige?
- b) Macht es die Welt in irgendeiner Art besser, wenn ich mich mit dieser Sache / Situation beschäftige?
- c) Was würde passieren, wenn ich meinen Frieden mit dieser Sache / Situation mache und mir zugestehe, dass diese nicht so gute Sache / Situation in meinen Leben existiert?

Wirkung

Diese Fragen helfen, Frieden mit den eigenen wunden Punkten zu schliessen. Sie befähigen einem dazu, einen Abschluss zu finden, damit Sie sich dann mehr den Dingen widmen können, die gut für Sie sind.

2. Sichtbarmachen und Dankbarkeit des Guten

Insbesondere in der aktuellen Zeit, in einer Krisenzeit wie viele sie nennen würden, sollten Sie nicht vergessen, dass es auch die guten Dinge in jedem Leben gibt. Es sind die Dinge und Situationen, die Ihnen Freude bereiten, die Tätigkeiten, die Sie geniessen, die guten Beziehungen zu Freunden, zur Familie oder zu Bekannten, es ist das, worin Sie gut sind und was Sie besitzen, das Ihnen wichtig ist. Solche Sachen vernachlässigen wir oft wie z.B. einen Partner, den wir mit der Zeit für selbstverständlich erachten. Dabei ist es für unsere Seele sehr wichtig, dass wir unsere Schätze würdigen und dankbar dafür sind. Denn es sind alle diese leisen, unauffälligen guten Dinge, die uns besänftigen, in schwierigen Zeiten Kraft geben und uns stärken. Zum Glück ist es nicht schwer, Wertschätzung zu üben.

Anleitung

Beantworten Sie für sich folgende Fragen – am besten mindestens einmal pro Tag:

1. Was würden Sie in Ihrem Leben vermissen, wenn es nicht mehr da wäre?
2. In welcher Hinsicht geht es mir besser als vielen anderen Menschen in diesem Land oder sogar auf der ganzen Welt?
3. Was können Sie gut? Worin sind Sie besser als viele andere? Was sind Ihre Stärken?
4. Welche doofen Dinge haben Sie zum Glück nicht?

Und dann sagen Sie zu jeder Ihrer Antworten, die Ihnen eingefallen sind, zu jeder Ihrer Fähigkeiten, die Sie besitzen und entwickelt haben und zu allen Dingen, von denen Sie verschont geblieben sind DANKE.

Wirkung

Es geht nicht darum, das Negative und Doofe im Leben zu verdrängen und zu leugnen, sondern vielmehr das Gute und Schöne im Leben nicht auszublenden.

Erlauben Sie sich Ihren geistigen Scheinwerfer, so würde es Senftleben (2020, S. 48) ausdrücken, oft auf die Dinge zu lenken, die gut und richtig in Ihrem Leben sind.