

8- Sei zuversichtlich

Lernziele der Woche:

- ✓ Du weißt, dass Optimisten gesünder und zufriedener leben.
- ✓ Du weißt, dass eine positive Lebenseinstellung hilfreich ist um Herausforderungen zu bewältigen.
- ✓ Du weißt, dass in Schwierigkeiten auch Chancen zu finden sind.
- ✓ Du weißt, wie du zuversichtlich in die Zukunft schaust.
- ✓ Du weißt, dass deine geistige Nahrung einen großen Einfluss auf deine Gedankenwelt hat.
- ✓ Du weißt, wie du dir einen positiven Start in den Tag verschaffst.
- ✓ Du weißt, wie du dich in den letzten 8 Wochen entwickelt hast und wie du weitermachen möchtest.

Optimisten leben gesünder

Zahlreiche psychologische Studien haben gezeigt: das mentale Befinden von Optimisten ist überwiegend gut.

- Es liegt nicht etwa daran, dass sich Optimisten immer alles schönreden.
- Optimisten betrachten Niederlagen und Misserfolge als etwas Kurzfristiges. Sie gehen davon aus, dass die Dinge nach einem Rückschlag auch wieder gut werden.

Mit dieser Einstellung kommt ein Optimist viel schneller in **einen konstruktiven Lösungsmodus**.

In einer Studie mit Patienten nach einer Bypass-Operation konnte gezeigt werden, dass Optimisten sich nach der Operation schneller wieder erholten.

Ihre optimistische Einstellung führte dazu, dass sie sich früher wieder körperlich bewegten, was die Genesung beschleunigte.

1

2

3

4

5

6

7

8



8 – Reflexion: Die positive Seite der Medaille

Es gibt immer 2 Seiten der Medaille, meist sehen wir aber nur eine. Um einen realen Blick auf die Dinge zu bekommen hilft es, dir die andere Seite genau anzuschauen.

➤ Schreibe dir 3 Probleme auf, die dich am meisten stören und die du am liebsten los wärst.

➤ Nun schreibe zu jedem dieser Probleme 3 Punkte auf, was das Gute daran ist, dass du dieses Problem hast.



8 – Reflexion: Meine geistige Nahrung

Unser Umfeld hat enormen Einfluss auf unsere Gedankenwelt. Es ist sehr schwer eine positive Einstellung zu erhalten, wenn wir ständig mit negativen Schlagzeilen oder Gesprächen konfrontiert sind. Daher lohnt es sich, unsere geistige Nahrung unter die Lupe zu nehmen.

➤ Welche meiner Informationen, Neuigkeiten, Geschichten, Gesprächspartner sind tendenziell positiv?

➤ Welche meiner Informationen, Neuigkeiten, Geschichten, Gesprächspartner sind tendenziell negativ?



8 - Alltagsübung

Die Alltagsübung für die achte Woche besteht darin, jeden Tag mit positiven Gedanken zu beginnen und zu beenden.

- Mache dir jeden Morgen, vor dem Aufstehen, einen kräftigen positiven Gedanken und starte so mit dieser Einstellung in den Tag.

Am besten stellst du dir etwas vor, worauf du dich freust oder du findest du positive Seite der Medaille.

- Falls du es nicht sowieso bereits jeden Tag machst, schreibe dir in dieser Woche jeden Abend, bevor du ins Bett gehst mindestens 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist.



„Der Pessimist sieht in jeder Möglichkeit ein Problem.
Der Optimist sieht in jedem Problem eine Möglichkeit.“

Winston Churchill



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



„Ein Optimist ist ein Mensch, der alles halb so schlimm oder doppelt so gut findet.“

Heinz Rühmann



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



„Ob du denkst, du kannst es, oder du kannst es nicht – in beiden Fällen hast du Recht.“

Henry Ford



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



„Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Lebens zu werden.“

Mark Twain



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Du kannst nicht negativ denken und Positives erwarten."

Albert Einstein



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht als der Pessimist, aber er lebt froher."

Charlie Rivel



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



"Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will."

Henri Matisse



Stimmung:	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
Gesundheit:	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
Bewegung:	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
Natur:	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
Kommunikation:	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
Gedanken:	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
Angst:	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
Freude/Genuss:	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

Was habe ich heute über mich gelernt?

Wofür bin ich heute dankbar?



Abschluss

Schau dir noch einmal an, welche 3 Schmerzpunkte du anfangs definiert hast. Was hat sich hier getan?

-
-
-

Schau dir auch noch einmal deine Ziele an. Was hast du erreicht?

-
-
-

Wie schätzt du deine Resilienz ein: zu Beginn, jetzt und in der Zukunft? In Schulnoten (1=sehr gut 6=ungenügend).

Resilienz-Faktor	Zu Beginn	jetzt	Ziel
Akzeptanz			
Selbstverantwortung			
Selbstwirksamkeit			
Netzwerkorientierung			
Lösungsorientierung			
Zukunftsorientierung			
Optimismus			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

