

Optimismus

Umfrage

Wie viele Gedanken & Impulse hat ein durchschnittlicher Erwachsener pro Tag?

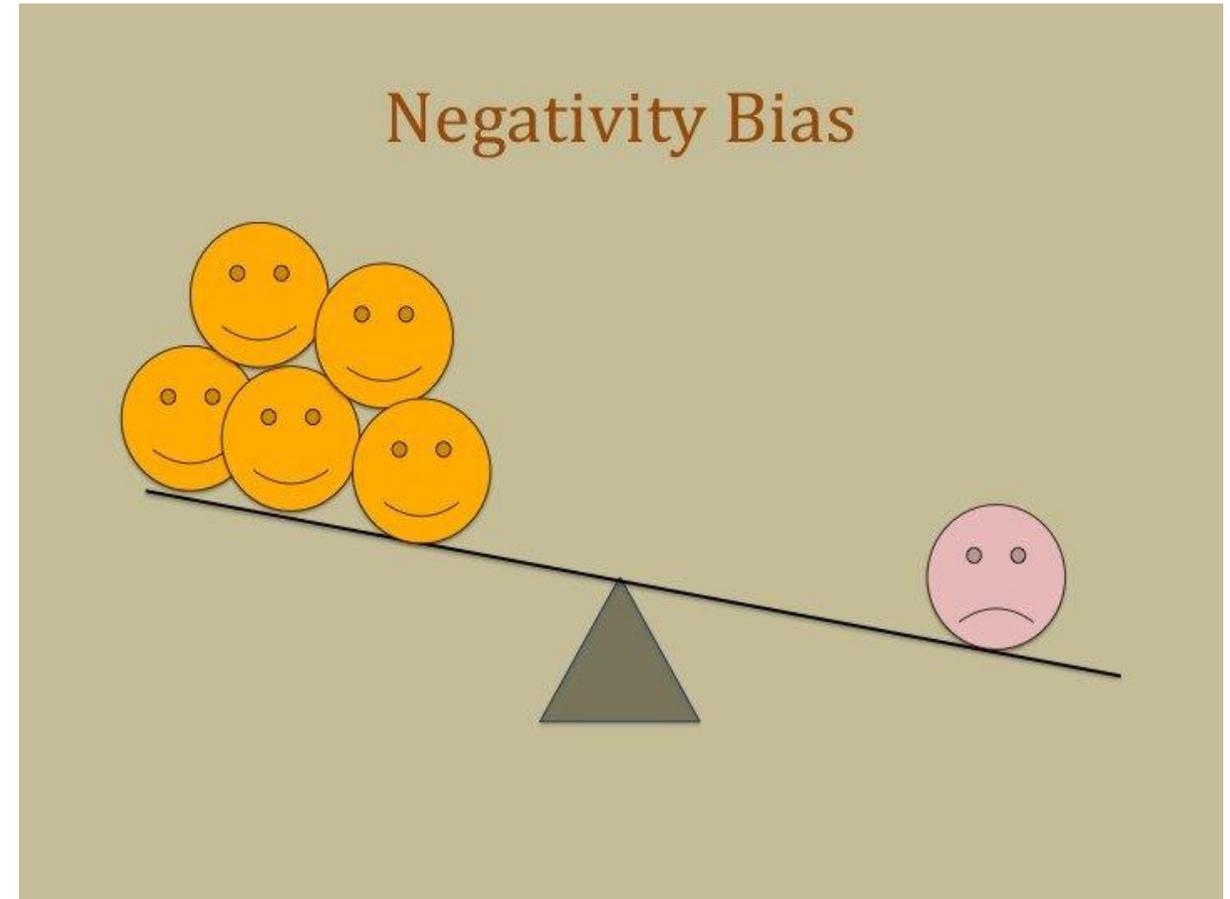
60.000 Gedanken bzw. Impulse pro Tag

Jeder negative Gedanke signalisiert dem
Körper Stress

Warum Optimismus so wichtig ist

Negativitätseffekt:

Negative Gedanken, Gefühle oder Erlebnisse wirken sich psychisch 5 x stärker aus als neutrale oder positive.



Die größte Entscheidung deines Lebens liegt
darin, dass du dein Leben ändern kannst,
indem du deine Geisteshaltung änderst.

- Albert Schweitzer

Optimismus trainieren mit Fragen

Warum Fragen?

- Unser Hirn ist darauf programmiert, Fragen zu beantworten
- Fragen können unsere Gedanken in eine andere Richtung lenken
- Fragen öffnen unseren Geist
- und machen uns bereit für neue Ideen.

Inwieweit hilft mir das Hadern, die
Situation in den Griff zu bekommen?

Was wird dabei herauskommen,
wenn alles gut läuft?

Worauf kann ich mich verlassen?

Was kann ich in dieser Situation lernen?

Wie wird es sein, wenn ich die Krise
erfolgreich bewältigt habe? Wie werde
ich mich dann fühlen?

Wofür bin ich dankbar?

Was hat mich heute schon gefreut?

Stressverschärfende Denkmuster erkennen

- ✓ Das gibt's doch nicht
- ✓ Blick auf das Negative richten
- ✓ Negatives Konsequenzen Denken – vom Schlimmsten ausgehen
- ✓ Defizit Denken – Blick wird auf das Fehlende gerichtet



Vorbereitung ist die beste Medizin

- ✓ Übung Selbstreflexion:
 - ✓ Welche Denkmuster sind in meinem Gehirn stark ausgeprägt?
 - ✓ Stressverschärfende Denkmuster:
 - ✓ Förderliche Denkmuster:
 - ✓ Welche Denkmuster möchte ich in meinem Gehirn stärker abbauen bzw. verankern?