

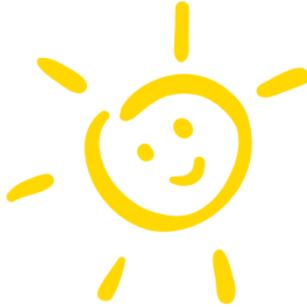
dtv

Jeder kennt diese Menschen, die das berühmte Glas noch halb voll sehen, während man selbst vielleicht eher dazu neigt, es schon als halb leer zu betrachten. Optimisten sind, das ist wissenschaftlich nachgewiesen, die glücklicheren Menschen. Sie sind zufriedener und können Probleme, ob im Beruf oder Privatleben, besser meistern. Und das Gute ist, wir können alle etwas davon in unser Leben bringen. Dieses Buch veranschaulicht die wesentlichen Grundzüge optimistischer Weltsicht und gibt mit einfachen Übungen und vielen Tipps praktische Anregungen, wie man zu mehr Optimismus gelangen kann.

Bettina Lemke ist freie Lektorin, Übersetzerin und Autorin. Veröffentlichungen bei dtv: ›Der kleine Taschenbuddhist‹; ›Der kleine Glücksberater‹.

Bettina Lemke

Der kleine Taschenoptimist



dtv

Dieses Buch enthält einige traditionelle Meditationsübungen, die vielfach erprobt sind. Grundsätzlich ist es ratsam, sich von einem erfahrenen Lehrer in die Meditation einweisen zu lassen. Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die sich aus der Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Übungen und Empfehlungen ergeben.

**Ausführliche Informationen über
unsere Autoren und Bücher**
www.dtv.de



Originalausgabe 2015

© 2015 dtv Verlagsgesellschaft GmbH & Co. KG, München

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlaggestaltung: buxdesign, München

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: C.H.Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34863-8

Inhalt

Optimismus lohnt sich	9
Selbsttest: Wie optimistisch bin ich?	12
Optimisten leben länger	14
Veränderung ist stets möglich	16
Frisch in den neuen Tag starten	18
Eine »Ich-kann-das-Einstellung« entwickeln.	20
Das Gesetz der erlernten Hilflosigkeit	22
Lebensmotor Motivation	27
Das Feuer der Begeisterung entfachen	29
Der Welt mit Entdeckergeist begegnen	30
<i>Die Botschaft eines Traums</i>	31
Realismus und Zuversicht –	
eine gelungene Mischung	33
Gut zu sich selbst sein	36
Die »Überraschungsbox«	38
Magische Wohlfühlmomente	39
Blitz-Energie mit Akupressur	41
Ich denke, also fühle ich	42
Regie führen	44
Praktische Tipps	46
Die Sorgenkiste.	48
Schweigen ist Silber, loben ist Gold.	51
Sich selbst Anerkennung schenken	52

Positive Seiten erkennen und stärken	54
Gelungene Selbstdarstellung	55
Trotzdem Ja zum Leben sagen	60
<i>Das Salz der Erde</i>	65
Gesunder Egoismus	68
Die heilende Kraft der Natur	70
Mit allen Sinnen spüren.	71
<i>Der Kraftplatz</i>	73
Die Perfektionismus-Falle	78
Kurzes Anti-Perfektionismus-Training	79
Die Energie der Sonne tanken	81
Lichtmeditation Teil I.	81
Lichtmeditation Teil II.	83
<i>Leuchtende Narzissen</i>	85
Der Weg der kleinen Schritte	86
Über Gesten zum Gefühl	91
Eine Siegerpose einnehmen	92
Energiefressern und Stimmungsdrückern mit Gelassenheit begegnen	94
Die Liebende-Güte-Meditation	96
Den Tag harmonisch abschließen	99
Ballast abwerfen	100
Das Dankbarkeitstagebuch.	100
<i>Eine positive Überraschung</i>	102
Optimismus in der Nussschale.	105
Quellenverzeichnis und Leseempfehlungen	111

*Meinen Geschwistern Stefanie und Burkhard
gewidmet sowie all den Menschen, die der Welt
hin und wieder gern mit einer zusätzlichen Portion
Optimismus begegnen würden.*

*Ärgere dich nicht darüber, dass der Rosen-
strauch Dornen trägt, sondern freue dich
darüber, dass der Dornenstrauch Rosen trägt.*
Arabisches Sprichwort



Optimismus lohnt sich

Unser schlimmster Feind ist der Pessimismus.

Dalai Lama

Als Optimist lebt es sich leichter und schöner, denn eine optimistische Lebenseinstellung führt zu einer positiven Sicht auf die Welt, zu mehr Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Erfüllung und Freude. Optimisten strahlen Zuversicht aus und stecken mit ihrer Begeisterung, ihrem Interesse für Neues, mit ihrer Energie und Kreativität auch andere Menschen an und sind aufgrund ihrer empathischen Ausstrahlung in der Regel sehr beliebt. Da Optimismus eine grundlegende Haltung ist, glauben sie nicht nur an ihre eigenen Fähigkeiten, sondern bestärken auch andere gern in ihrem Tun und freuen sich mit ihnen über Erfolge.

Neid ist Optimisten in der Regel fremd, da sie in der Lage sind, sich viele Träume selbst zu erfüllen. Wenn nicht heute, dann gewiss in der Zukunft. Sie haben daher nicht das Gefühl, etwas zu verpassen oder zurückstecken zu müssen. Ihre Zuversicht schenkt ihnen Motivation und Energie und lässt sie Hindernisse überwinden. Daher erreichen sie sowohl privat als auch beruflich viele Ziele. Scheitern sie, kommen sie leichter wieder auf die Füße als Pessimis-

ten. Sie analysieren ihre Fehler zwar, aber sie stellen ihre Fähigkeiten und ihre Persönlichkeit nicht grundsätzlich in Frage. Wenn es dieses Mal nicht funktioniert hat, dann gelingt es bestimmt beim nächsten Versuch. Reichen die eigenen Kenntnisse und Fähigkeiten nicht aus, um eine Aufgabe zu bewältigen, müssen sie sich eben Hilfe suchen und das Projekt gemeinsam mit anderen angehen. Mit dieser Einstellung erweitern sie ständig ihren Horizont und öffnen sich für das Leben. Der Autor Leo Bormans schreibt dazu sehr treffend: »Ein Optimist ist ein Reisender. Hoffnung und Abenteuerlust treiben ihn an. Er ist offen, sucht nach der positiven Kraft in sich und ist bereit für Veränderungen. Er wächst durch den Austausch mit anderen, begibt sich auf die Suche nach dem Sinn des Lebens und inspiriert seine Mitmenschen. Ein Optimist hat immer ein Lächeln auf den Lippen und mit dem Fernglas in der Hand ein klares Ziel vor Augen.«

Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen haben überdies gezeigt, dass Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung seltener unter Stress leiden, weniger krank werden und länger leben als Pessimisten!

Die gute Nachricht lautet: Optimismus ist erlernbar. Mithilfe verschiedener Techniken und Strategien können wir uns eine optimistische Haltung aneignen, die wir nach Möglichkeit ständig nähren sollten, da sie durch äußere Umstände ins Wanken geraten kann. Doch selbst angesichts von Leid und Krisen können wir über uns hinauswachsen und das Leben trotz allem bejahen.

Dieses Buch ist eine Einladung an alle, die ihr Leben selbst in die Hand nehmen und eine optimistische Haltung entwickeln oder festigen möchten. Es bringt Sie auf den neusten Stand der Optimismusforschung, zeigt Ihnen, welche Vorteile eine positive Lebenseinstellung hat, und enthält zahlreiche praktische Übungen und Beispiele zur Förderung Ihrer Selbstwirksamkeit.

Sie können dieses Buch »linear« lesen, also von vorne bis hinten, oder es nach dem Zufallsprinzip an einer beliebigen Stelle aufschlagen. Vielleicht stoßen Sie so auf ein Thema oder auf eine praktische Übung, die Ihnen in einem bestimmten Moment besonders wertvolle Impulse liefern.

Willkommen auf unserer Reise in die Welt des Optimismus.



Selbsttest: Wie optimistisch bin ich?

Hier gleich zu Beginn ein kurzer Test zur Standortbestimmung, wie es um Ihren Optimismus bestellt ist. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen mit Ja oder Nein:

1. Denken Sie häufig: »Ich kann mein Leben nicht steuern und habe nur wenig Einfluss auf meine Zukunft«?
2. Rechnen Sie häufig damit, dass Ihnen etwas Gutes widerfahren wird?
3. Grübeln Sie lange über Ihre Misserfolge nach?
4. Sind Sie sich Ihrer Fähigkeiten und Stärken bewusst?
5. Betrachten Sie sich häufig als ein Opfer der Umstände?
6. Stimmen Sie der folgenden Aussage zu? Ich kann einen Großteil meiner Träume verwirklichen.

7. Fühlen Sie sich angesichts von Problemen im Alltag häufig überfordert oder hilflos?

8. Glauben Sie, mehr positive als negative Eigenschaften zu haben?

9. Machen Sie sich in der Regel noch lange Vorwürfe, wenn Sie einen Fehler gemacht haben?

10. Denken Sie angesichts neuer Aufgaben häufig »Das kann ich« oder »Wenn ich mich einarbeite, werde ich es meistern«?

Zu Frage 1, 3, 5, 7, 9: Wenn Sie mehrere Fragen aus dieser Gruppe mit Ja beantwortet haben, weist dies auf eine pessimistische Haltung hin.

Zu Frage 2, 4, 6, 8, 10: Je mehr Fragen aus dieser Gruppe Sie mit Ja beantwortet haben, desto optimistischer sind Sie.

Notieren Sie sich Ihre Antworten und bewahren Sie sie auf. Wenn Sie mögen, können Sie den Test nach der Lektüre dieses Buches erneut durchführen. Vielleicht hat sich dann ja schon etwas verändert?



Optimisten leben länger

Seit Menschengedenken hat sich auf dem Gebiet der Krankheit in beeindruckender Weise erwiesen, dass der Glaube Berge versetzen kann.

Luis Rojas Marcos

Ein Optimist zu sein hat viele Vorteile. Nicht zuletzt in gesundheitlicher Hinsicht. Zahlreiche Studien aus den letzten zwei Jahrzehnten belegen den Zusammenhang von Optimismus und Gesundheit. Die Ergebnisse sind eindeutig: Menschen mit einer positiven Lebenseinstellung leiden seltener unter Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Pessimisten. Darüber hinaus haben sie ein stärkeres Immunsystem, sind seltener erkältet und weniger anfällig für Lungenerkrankungen. Zudem erholen sie sich generell schneller von Krankheiten und erreichen ein höheres Lebensalter.

Zwar kennt man bisher den genauen Mechanismus noch nicht, der dazu führt, dass optimistische Menschen beispielsweise seltener krank und auch schneller wieder gesund werden, aber prozentual gesehen haben sie in jedem Fall die besseren Karten als Pessimisten.

Das heißt allerdings konkret: Es genügt im Einzelfall möglicherweise nicht, den »Knopf des positiven Denkens zu drücken«, um Krankheiten sicher vorzubeugen. Wir können uns also nicht auf die Formel verlassen: »Ich muss nur optimistisch sein, dann bleibe beziehungsweise werde ich gesund.« Das wäre eine Analogie, die die Tatsachen zu stark vereinfacht. Aber Fakt ist: Mit einer optimistischen Haltung erhöhen wir die Wahrscheinlichkeit, unser Immunsystem zu stärken, Krankheiten vorzubeugen und körpereigene Heilkräfte zu aktivieren, die uns schneller genesen lassen. Und allein diese Tatsache ist doch schon sehr lohnend, oder?



Veränderung ist stets möglich

*Die größte Entdeckung meiner Generation
ist, dass Menschen ihr Leben ändern können,
indem sie ihre geistige Einstellung verändern.*

William James

Eine positive Haltung lässt sich mithilfe wirksamer Strategien und Techniken fördern. Das ist mittlerweile wissenschaftlich eindeutig belegt. Gerade die Forschung auf dem Gebiet der sogenannten Positiven Psychologie hat in den letzten 25 Jahren stichhaltige Erkenntnisse dazu geliefert. Die gute Nachricht lautet: Veränderung ist stets möglich, egal wie alt man ist. Selbst Menschen, die glauben, von ihrem Wesen her pessimistisch veranlagt zu sein, haben das Potenzial, eine positive Einstellung zu entwickeln.

Ob jemand optimistisch ist, hängt von drei Faktoren ab: von seiner genetischen Veranlagung, von den Lebensumständen beziehungsweise äußeren Einflüssen und davon, was der Einzelne daraus macht.

Die Grundzüge unseres Charakters beziehungsweise unsere Persönlichkeitsmerkmale sind nach Meinung der modernen Wissenschaft zu mindestens 30 Prozent genetisch vererbt. Manche sprechen den Erbanlagen sogar einen weit

größeren Einfluss zu. Darüber hinaus prägen zahlreiche äußere Faktoren unser Wesen. Zum Beispiel Umwelteinflüsse, das Umfeld, in dem wir aufwachsen, Ereignisse und Erfahrungen, aber auch die Art und Weise, wie wir das Erlebte subjektiv wahrnehmen und damit umgehen. »Die Gene sind nur die Bühne, auf denen der Mensch tanzen kann«, schreibt die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt in ihrem Buch ›Resilienz – Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft‹.

Wie neuere, faszinierende Untersuchungen zeigen, sind aber selbst unsere Gene in einem gewissen Maße formbar. Äußere Einflüsse – also auch unser Verhalten! – können das Erbgut verändern. »Nicht die Gene sind die höhere Gewalt über das Leben«, schreibt Berndt, »vielmehr hat das Leben eine höhere Gewalt über die Gene.« Wir sind demnach in der Lage, sogar unsere Veranlagungen und unsere Prägungen bis zu einem gewissen Grad zu modifizieren. Wie wir leben und handeln, welche Erfahrungen wir machen, sogar was wir essen, beeinflusst unsere Gene – offenbar reagieren sie sensibel und in ungeahnt komplexer Weise auf alle möglichen Informationen und Wirkstoffe. Unterschiedliche Erfahrungen brennen sich dabei unterschiedlich fest in unsere genetische Festplatte ein. So hinterlässt ein frühkindliches Trauma zum Beispiel eine stärkere, vielleicht später nicht mehr überschreibbare Markierung in den Erbanlagen als eine halbe Stunde Fahrradfahren, wie Berndt zeigt.

Fest steht: Wir sind unseren Genen nicht hoffnungslos ausgeliefert. Positive Erfahrungen wirken sich nicht nur

auf unsere Psyche oder unser körperliches Wohlbefinden aus. Potenziell hinterlassen sie auch einen nachhaltigen Abdruck in unseren Genen. Die Wissenschaft arbeitet gerade mit Hochdruck daran, die spannenden Wirkmechanismen und Wechselwirkungen genauer zu erforschen.

Für Menschen, die bisher der Meinung waren, nicht gegen ihr pessimistisches Naturell angehen zu können, bedeuten die bisherigen Erkenntnisse einmal mehr: Wenn sie es wirklich wollen, können sie optimistischer werden.

Frisch in den neuen Tag starten

*Fange jetzt zu leben an, und zähle jeden Tag
als ein Leben für sich.*

Seneca

Wir können am Anfang eines neuen Tages selbst etwas dazutun, dass wir ihn mit einem angenehmen, frischen oder gar beschwingten Gefühl beginnen. Und meistens wirkt sich dieses Gefühl auf die gesamte Tagesenergie aus. Hier ein paar Tipps dazu:



- Räkeln Sie sich nach dem Aufwachen zunächst einmal genüsslich im Bett. Strecken Sie die Arme zur Seite und über den Kopf, dehnen Sie Ihre Glieder und machen Sie den ganzen Körper lang. Es ist so einfach. Aber es macht einen großen Unterschied und erfüllt die ersten Minuten mit einem wohltuenden Gefühl.
- Führen Sie nach Lust und Laune eine einfache Visualisierungsübung durch. Stellen Sie sich etwa zwei Minuten lang vor, wie Sie den Tag auf eine angenehme, erfolgreiche, heitere Weise verbringen. Die Chancen, dass Sie einen solchen Tag erleben werden, steigen damit beträchtlich.
- Nehmen Sie kurz nach dem Aufstehen eine Siegerpose ein (diese Übung und ihre beeindruckende Wirkung finden Sie auf Seite 92).



Nach einem solchen positiven Morgenritual sind Sie innerlich gestärkt und besser gewappnet für alles, was an diesem Tag auf Sie zukommen mag.



Eine »Ich-kann-das-Einstellung« entwickeln

*Talent, das ist der Glaube an sich selbst,
an die eigene Kraft.*

Maxim Gorki

Nur die wenigsten Menschen sind »Überflieger« und »Meister fast jeder Situation«. Wir alle haben gute und schlechte Tage, Höhen und Tiefen. Aber wer über eine positive Lebenseinstellung verfügt, bringt generell die besten Voraussetzungen für eine große Selbstwirksamkeit mit. Das heißt, er ist zuversichtlich, dass er seine Situation aktiv verändern kann.

Optimisten trauen sich viel zu. Sie sind davon überzeugt, vieles bewältigen zu können. Sie empfinden die Welt nicht als Buch mit sieben Siegeln, zu dem sie keinen Zugang finden. Grundsätzlich denken sie: »Ich muss nur die richtigen Schlüssel finden, mir das nötige Wissen oder die entsprechenden Fähigkeiten aneignen, dann werde ich auch weiterkommen. Sie sehen sich als Akteure, als fähige Problemlöser. In der Regel nehmen sie Herausforderungen gerne an und laufen dabei häufig zur Höchstform auf. Probleme und Aufgaben sehen sie grundsätzlich als Chancen, um sich persönlich weiterzuentwickeln.