

Kann man Optimismus trainieren?

Ein klares ‚Ja‘ zu einer simplen Methode, die Ihre Einstellung nachhaltig verändert

Von **Christian Zink**

Coaching

Die ‚Boston University School of Medicine‘ belegte 2019 in ihrer Studie mit rund 70.000 Probanden erneut: Menschen, die einen optimistischen Blick auf das Leben haben, leben im Durchschnitt 15 Prozent länger als Pessimisten. Obwohl sie sich weniger um ihre Gesundheit sorgen als Pessimisten, sind Optimisten weniger anfällig für Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Weitere Studien zeigen, dass Optimisten mehr Erfolg im Beruf sowie eine höhere Arbeits- und Lebenszufriedenheit haben. Es lohnt sich also, mit einer optimistischen Einstellung durchs Leben zu gehen. Damit ist aber nicht ‚Schönfärberei‘ oder das Ignorieren von Widrigkeiten gemeint: Es geht darum, einen realistischen Optimismus zu entwickeln. Darunter versteht man, sich auf das Positive im Leben oder

Is it possible to train optimism?

A clear ‚yes‘ to a simple method that will sustainably change your attitude.

EN > In its 2019-study of around 70,000 probands, the ‚Boston University School of Medicine‘ once again proved that people with an optimistic outlook on life live on average 15 percent longer than pessimists. Although they worry less about their health than pessimists, optimists are less prone to depression or cardiovascular disease. Other studies show that optimists have more success at work and higher job and life satisfaction. So it pays to go through life with an optimistic attitude. But this does not mean

Durch regelmäßiges Training wird die positive Einstellung wachsen - wie ein Muskel.

› Through regular training, the positive attitude will grow - just like a muscle.

Coaching

einer Sache zu fokussieren, ohne das Negative zu ignorieren oder auszublenden. Die gute Nachricht aus den Studien lautet: Eine optimistische Grundeinstellung ist nicht allein genetisch bedingt, sondern auch erlernbar. Durch regelmäßiges Training wird die positive Einstellung wachsen und größer werden, so wie ein Muskel.

Hierzu hat sich aus meiner Praxiserfahrung folgende Strategie bewährt:

Positiver Start in den Tag - Mit welcher Stimmung man morgens in den Tag startet, prägt häufig den gesamten Tagesverlauf: Und genau so, wie man mit dem ‚falschen Fuß‘ aufstehen und dies die weitere Grundstimmung für den Tag ungünstig ‚einfärben‘ kann, kann man schon zu Tagesbeginn bewusst positive Akzente setzen und sich optimistisch auf den Tag einstimmen. Fragen Sie sich also gleich morgens: Worauf kann ich mich heute freuen? Was kann heute Positives passieren? Welche Chancen liegen in dem heutigen Tag? Was möchte ich heute erreichen? Wo kann ich heute einen positiven Beitrag leisten bzw. einen Mehrwert (für mich und andere) schaffen?

Meine Mandanten verwenden hierzu die Wahrnehmungspositionen nach Gregory Bateson (siehe Grafik nächste Seite). Sie sind in der Lage, sich mit Leichtigkeit in die ‚1st position‘ zu begeben um sich über die 5 Sinne: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen in die positiven Situationen zu assoziieren. Die Praxis zeigt: Nur so ist eine wirksame Stimmungsverbesserung unterbewusst erreichbar.

Fokussieren Sie sich auf Lösungen - Häufig fällt es uns schwer, optimistisch zu bleiben, wenn Unerwünschtes, Unerwartetes oder Negatives passiert. Dann verfällt man leicht ins Jammern, Grollen und Katastrophisieren und hadert damit, wie schlimm und unfair alles ist und was sich daraus noch Schlimmeres entwickeln könnte. Dadurch bleiben Sie jedoch mit Ihrer Konzentration beim Problem und nicht bei der Lösung. Viel wichtiger ist es, seinen Fokus darauf zu lenken, wie man die Situation verbessern und zum Positiven wenden könnte. Fragen Sie sich: Was genau stört mich an der Situation? Kann ich auf diese Aspekte Einfluss nehmen oder nicht? Und wenn ja: wie könnte ich die Situation zu meinen Gunsten verbessern? Welche verschiedenen Möglichkeiten bzw. Wege könnte es geben, die Situation zu verbessern bzw. konstruktiv mit ihr umzugehen?

‚whitewashing‘ or ignoring adversity: It is about developing a realistic optimism.

This means focusing on the positive in life or in something without ignoring or blocking out the negative. The good news from the studies is that a basic optimistic attitude is not only genetically determined, but can also be learned. Through regular training, the positive attitude will grow and become bigger, just like a muscle.

In my practical experience, the following strategy has proven effective for this purpose:

Positive start into the day - The mood with which you start the day in the morning often shapes the entire course of the day: and just as you get up on the ‚wrong foot‘ and this can ‚color‘ the further basic mood for the day unfavorably, you can consciously set positive accents right at the start of the day and tune into the day optimistically. So ask yourself first thing in the morning: What can I look forward to today? What positive things can happen today? What opportunities are there in today? What do I want to achieve today? Where can I make a positive contribution or create added value (for myself and others) today?

My clients use the perceptual positions according to Gregory Bateson for this (see graphic on next page). They can effortlessly move into the ‚1st position‘ in order to associate with the positive situations via the 5 senses: seeing, hearing, smelling, tasting and feeling. This is the only way to subconsciously achieve effective mood improvement.

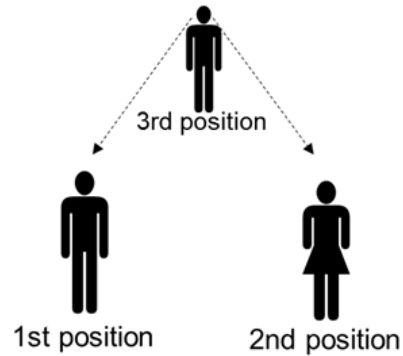
Focus on solutions - We often find it difficult to remain optimistic when the undesirable, unexpected or negative happens. It's then easy to lapse into complaining, grumbling, and catastrophizing, ranting about how bad and unfair everything is and what even worse could develop from it. However, this keeps your focus on the problem and not on the solution. It is much more important to direct your focus on how you could improve the situation and turn it around for the better. Ask yourself: What exactly is bothering me about the situation? Can I influence these aspects or not? And if so: how could I improve the situation in my favor? What different possibilities or ways could there be to improve the situation or to deal with it constructively?

My clients put themselves in the ‚1st position‘ and are trained to empathize (associate) - as someone else - with the ‚2nd position‘ as well. In the ‚3rd position‘ they

Meine Mandanten begeben sich hierzu in die ‚1st position‘ und sind geschult, sich - als jemand anderes - auch in die ‚2nd position‘ einzufühlen (zu assoziieren). In der ‚3rd position‘ können sie sowohl sich selbst als auch den Dritten aus dem ‚Beobachterposten‘ betrachten, um sich dissoziiert auf die Lösung zu konzentrieren. Die Praxis zeigt auch hier: Nur so ist eine wirksame Stimmungsverbesserung unterbewusst erreichbar.

Positiver Tagesrückblick – Der positive Tagesabschluss spielt eine wichtige Rolle für unser mentales Wohlbefinden und unseren Optimismus. Häufig hängt man gedanklich noch an dem, was an dem Tag nicht (gut) funktioniert hat und über was man sich geärgert hat. Man gibt dem Negativen also viel Gewicht. Dabei werden die positiven Momente des Tages schnell übersehen. Um dauerhaft optimistischer zu werden, ist es wichtig, seine Wahrnehmung bewusst auf das Positive zu lenken – natürlich ohne das Negative gänzlich auszublenden. Fragen Sie sich in der Rückschau daher: Was war heute gut und positiv? Worüber habe ich mich gefreut? Was ist gut gelaufen? Was ist besser gelaufen als erwartet? Welche positiven Rückmeldungen habe ich bekommen? Was habe ich heute alles geleistet? Auch hier begeben sich meine Mandanten in die ‚1st position‘, um sich über die 5 Sinne in die positiven Situationen zu assoziieren. In der Praxis bekomme ich immer wieder erzählt, welche enorm positive Wirkung dieser Tagesabschluss auf den Verlauf der Schlafphasen hat.

Nun gilt es, diese Anregungen dauerhaft zu verinnerlichen. Es ist hilfreich, zunächst mit einer der drei Strategien zu beginnen und diese über einen Zeitraum von rund dreißig Tagen regelmäßig anzuwenden. Denn so entsteht eine sogenannte Verhaltensgewohnheit, d.h. das Verhalten wird zum Selbstläufer. Danach kann man sich der zweiten Strategie zuwenden usw. Sie werden sehen, dass Sie von diesem Optimismus-Training deutlich profitieren können. ◆



Wahrnehmungspositionen

>Perceptual positions

can look from the ‚observer position‘ at themselves as well as at a third person, in order to concentrate dissociatedly on the solution. Here too, practice shows: this is the only way to subconsciously achieve an effective mood improvement.

Positive day review - The positive end of the day plays an important role for our mental well-being and optimism. Often we are still mentally attached to what did not work (well) that day and what we were angry about. So you give a lot of weight to the negative. In the process, the positive moments of the day are quickly overlooked. In order to become more optimistic in the long term, it is important to consciously direct your perception to the positive - of course without completely blocking out the negative. In retrospect, ask yourself: What was good and positive today? What was I happy about? What went well? What went better than expected? What positive feedback did I receive? What did I accomplish today? Again, my clients put themselves in the ‚1st position‘ to associate themselves with the positive situations through the 5 senses. In practice, I am told again and again what an enormously positive effect this end of the day has on the course of the sleep phases.

The task now is to internalize these suggestions permanently. It is helpful to start with one of the three strategies and to apply it regularly over a period of about thirty days. This creates a so-called behavioral habit, i.e. the behavior becomes self-perpetuating. After that, you can turn to the second strategy, and so on. You will see that you can benefit significantly from this optimism training. ◆



Zum Autor | About the Author

Christian Zink

Executive Coach & Trainer für Führungskräfte

Er praktiziert seit 2016 in Frankfurt am Main und New York.

Executive coach & trainer for executives

He's been practicing in Frankfurt and New York since 2016.

www.christianzink.com

