



LEKTION 14

Optimismus lernen

In dieser Woche möchte ich Dir ein Lebenskonzept vorstellen, das Dein Denken, Fühlen und Erleben vollkommen verändern kann, wenn Du Dich wirklich darauf einlässt und es konsequent in Dein Leben integrierst.

Es geht darum, ein Optimist zu werden!

Aber was ist eigentlich Optimismus? Viele Menschen lehnen dieses Lebenskonzept ab, weil sie es falsch verstehen.

Sie glauben, es geht dabei darum, ALLES was sie sehen, positiv zu bewerten, oder sich mit negativen Dingen im Leben überhaupt nicht mehr zu beschäftigen und vor den schweren Momenten einfach „davon zu laufen“ oder weg zu schauen.

Beides ist nicht klug, denn ein Mensch der alles positiv bewertet, wird nicht in der Lage sein, sich vor Gefahren zu schützen und sich von destruktiven Menschen fernzuhalten. Und ein Mensch, der vor den schweren Momenten ganz und gar davon läuft, wird nicht die Fähigkeit entwickeln, mit ihnen umzugehen – und wird von Schicksalsschlägen wie Todesfällen von Nahestehenden, schweren Erkrankungen oder harten Zeiten, die unvermeidlich kommen werden, vollkommen überrollt und zu Boden gestreckt werden.

Optimismus ist ein konstruktiver UMGANG mit dem Leben! Es bedeutet, dass egal was Dir passiert oder was Du im Leben erfährst, beobachtest oder wahrnimmst, Du Dir sagst:

Okay, so ist es jetzt. WIE KANN ICH FÜR MICH DAS BESTE AUS DER SITUATION MACHEN?

Genau das ist der Schlüssel zu dieser Lebensform: Es geht darum, das BESTE aus jeder Situation zu machen. Und zwar wirklich aus jeder! Wir müssen die Situation nicht gut finden. Sondern es geht darum, WEGE zu finden, wie wir sie in etwas Besseres umwandeln oder unseren Umgang damit verbessern können.





Die häufigsten 3 Wege, mit negativen Situationen umzugehen

Wenn Menschen sich in einer Situation befinden, die sie als negativ bewerten, gehen sie in der Regel einen der folgenden 3 Wege:

Möglichkeit 1:

Sie verfallen in den Opfermodus.

Sie denken: Ach, ist das furchtbar... Aber da kann ich nichts tun, ich kann nichts verändern, denn es gibt 1001 Gründe, warum ich in meinem Fall NICHTS verbessern, nichts ändern, nichts tun kann. Ich bin nun mal in der schlechteren Position, ich habe es schwerer als Andere... Da habe ich keine Chance...

Menschen im Opfermodus glauben, DASS SIE KEINEN EINFLUSS AUF DIE SITUATION HABEN! Und deshalb werden sie nicht aktiv. Sie bleiben passiv! Und so verändert sich ihre Situation über Jahre und Jahrzehnte (oft ein ganzes Leben lang) nicht... was sie immer mehr in dem falschen Glauben bestärkt, ihr Leben „sei nun einmal so“. Nicht selten jammern sie regelmäßig und ziehen sich selbst und ihr Umfeld stimmungsmäßig nach unten.

Möglichkeit 2:

Sie verfallen in den Absicherungsmodus:

Sie denken: Hier muss ich aufpassen. Das könnte schief gehen. Ich muss aktiv werden, mich absichern, muss vorsichtig sein. Muss genau aufpassen, damit mir keine Gefahr entgeht. Sie richten ihren Fokus darauf, welche Gefahren drohen und werden aktiv, um sich zu schützen! In Maßen ist dieser Umgang mit dem Leben sinnvoll, aber er birgt die Gefahr, den Fokus zu stark auf die negativen Seiten des Lebens zu richten. Das erzeugt oder verstärkt Ängste und nicht zuletzt gehen Menschen, die diesen Weg wählen, auch sehr viel misstrauischer und ablehnender mit Situationen und Menschen um und ernten von ihrer Umgebung entsprechendes Feedback.

Auch können schöne Dinge kaum oder nur sehr viel seltener in ihr Leben kommen, weil sie mit hohen emotionalen Mauern durch ihr Leben laufen. Und auch die ausbleibenden schönen Erfahrungen bestärken sie wieder in ihrem Glaubenssatz, dass ihnen nichts Positives passieren würde oder man vorsichtig sein und aufpassen müsse. Von ihnen hört man manchmal Sätze wie „Menschen sind von Grund auf schlecht“.





Es ist wichtig zu verstehen:

Menschen, die sich zu stark oder zu oft im Absicherungsmodus befinden, bringen sich selbst in eine Negativspirale aus Misstrauen, Angst, negativen Erfahrungen und immer negativer werdenden Glaubenssätzen – sie wirken also permanent negativ auf ihren eigenen Persönlichkeitskreislauf ein und verstärken und verhärten ihre Muster dadurch mit der Zeit.

Möglichkeit 3:

Sie gehen in den Optimistenmodus.

Menschen, die mit Optimismus an eine Sache herangehen, schauen nicht von unangenehmen Dingen weg, Sie schauen hin und fragen sich: Wie kann ich das Beste aus dieser Situation machen?

WAS KANN ICH TUN, um die Situation – oder mein Gefühl dazu – zu verbessern?

Sie wissen und sind der tiefen Überzeugung, dass man IMMER etwas tun kann, um besser mit einer Sache umzugehen und letztlich einerseits bessere Resultate im Außen zu erzielen und sich selbst andererseits besser mit der Situation zu fühlen.

Ganz gleich ob sie im Stau stehen, sich über den unfreundlichen Verkäufer bei ihrem Lieblingsbäcker oder die arrogante Kollegin ärgern, mit einer chronischen Krankheit, Schmerzen oder gesundheitlichen Probleme konfrontiert sind, mit manchen Erlebnissen oder ganzen Lebensbereichen unzufrieden sind und noch nicht an dem Punkt sind, an dem sie gerne sein würden (zum Beispiel weil ihre finanzielle Situation noch nicht da ist, wo sie hinwollen), aber auch bei schweren Schicksalsschlägen wie Jobverlust, Trennung oder Scheidung und Todesfällen von Familienmitgliedern oder auch Naturkatastrophen... Sie fragen sich immer die ewig gleiche Frage:

WIE KANN ICH FÜR MICH DAS BESTE AUS DER SITUATION MACHEN?

Und sie finden Antworten!

Wie das geht, erfährst Du gleich...

Es ist hilfreich zu verstehen, dass ein und derselbe Mensch in unterschiedlichen Lebensbereichen oder Situationen in unterschiedliche Modi verfallen kann. Er kann also in einem Lebensbereich im Opfermodus, in einem anderen Lebensbereich im Absicherungsmodus und im dritten Lebensbereich im Optimistenmodus sein.





Wie Du weißt, hängt die Art wie wir mit dem Leben umgehen und auf Situationen reagieren, von unseren Glaubenssätzen ab und kann deshalb in verschiedenen Lebensbereichen ganz unterschiedlich sein.

Wenn wir in einem Lebensbereich die Erfahrung gemacht haben (oder uns eingeredet wurde), dass wir machtlos sind und nichts tun können, oder dass Andere über unseren Erfolg in diesem Bereich entscheiden, verfallen wir leicht in den Opfermodus.

Wenn wir die Erfahrung gemacht haben, dass Menschen oder das Leben uns nicht wohlgesonnen waren oder uns vielleicht immer wieder geschadet haben, neigen wir dazu, in den Absicherungsmodus zu gehen.

Wenn wir hingegen die Erfahrung gemacht haben, dass wir selbst etwas tun können, um die Situation oder unser Gefühl dazu zu verbessern (und wenn es nur ist, uns selbst zu trösten und zu beruhigen weil wir spüren dass wir gerade Angst haben), dann glauben wir an unsere Macht, etwas bewirken zu können und gehen ganz natürlich in den Optimistenmodus.

Doch auch wenn wir nicht diese positive Prägung haben, können wir zum Optimist werden!

Optimismus kann man lernen. ☺





Neuaustrichtung Deines Fokus: Gib Deinem Gehirn einen neuen Suchauftrag

Menschen, die glauben, nichts tun zu können um ihre Situation oder ihr Gefühl – ihren inneren Zustand - zu verbessern, tun sich oft schwer damit, Antworten auf die Frage zu finden:

Wie kann ich das Beste aus dieser Situation machen?

Interessant ist, dass diese Frage einen viel höheren Anspruch an das Leben stellt, als die meisten Menschen das tun. Sie ist also anspruchsvoller als die Fragen, die sich der Durchschnittsmensch im Leben stellt...

Optimisten wollen nicht nur verhindern, dass negative Situationen ihnen schaden, sondern sie wollen mehr! Sie wollen etwas GUTES oder zumindest etwas BESSERES als bisher aus der Situation machen oder sie wollen ein gutes Gefühl zu der Sache gewinnen.

Sie trauen sich zu, Einfluss auf die Situation und auf ihre Gefühle dazu zu nehmen. Die Kunst des Optimismus wird deshalb von manchen Autoren auch als mentale Alchimie bezeichnet:

Also als die Kunst, etwas Schlechtes (durch einen Perspektivwechsel im Kopf) in etwas Gutes zu verwandeln...

Wenn wir diesen Umgang mit dem Leben lernen wollen und ihn bisher nicht gewöhnt sind, müssen wir uns neu programmieren und unser Gehirn dafür etwas trainieren. Wir müssen ihm einen neuen Suchauftrag geben und es solange suchen lassen, bis es Antworten zu diesem Suchauftrag findet. Genauso lernt unser Gehirn, anders zu denken und so schließlich auch den stetigen (uns oft unbewussten) inneren Dialog zu verändern, sodass unser neues Denken irgendwann zum Automatismus wird.

Und das großartige ist, dass es IMMER Antworten gibt. Die Qualität unserer Antworten ist jedoch immer nur so gut wie die Qualität unserer Fragen... Die Fragen, die wir uns selbst in unserem inneren Dialog stellen, sind deshalb immens wichtig für unseren Lebenserfolg und unsere Lebensqualität.

Der amerikanische Erfolgstrainer Tony Robbins geht sogar so weit zu sagen:

„Die Qualität Deiner Fragen bestimmt die Qualität Deines Lebens!“.

Achte deshalb in allen Lebenssituationen darauf, Dir die Frage des Optimisten zu stellen:

WIE KANN ICH FÜR MICH DAS BESTE AUS DER SITUATION MACHEN?





Optimisten wissen: Manchmal können sie Einfluss auf die Geschehnisse im Außen nehmen, manchmal „nur“ auf ihre Gedanken und Gefühle dazu in ihrem Inneren. Aber sie können **IMMER** Einfluss nehmen!

Und genau weil sie diesen Glauben haben, sind sie schlau und nutzen alle Lebensmomente für sich (was wohl die Kunst des Lebens ausmacht).

Sie sagen sich:

„Ich kann aus jeder Situation im meinem Leben – jedem Lebensmoment – etwas Gutes machen:

Entweder ich bin glücklich – oder ich wachse (verändere also meine Gedanken, Gefühle, meine innere Einstellung und meinen Umgang damit oder baue neue Fähigkeiten auf)!“

Die gute Nachricht beim Lernen von Optimismus ist, dass unser Gehirn lernfähig ist und sich hervorragend trainieren lässt, bestimmte neue Gedanken zu denken. Ja, es verändert sich sogar mit der Zeit physisch messbar, wenn wir unsere Denkgewohnheiten verändern.

Das bedeutet: Wenn Du beginnst, Dir konsequent immer wieder die gleiche Frage zu stellen, dann wird es Deinem Gehirn mit der Zeit immer leichter fallen, Antworten darauf zu finden.

Und auch wenn Du am Anfang hin und wieder denken solltest: In **DIESER** Situation kann ich nun wirklich gar nichts tun (weder im Außen noch in meinem Inneren), wirst Du, wenn Du nur wirklich konsequent und beharrlich immer wieder nachfragst, irgendwann Antworten finden... Am Anfang zögerlich, dann immer klarer und schneller.

Es wird nie wieder so schwer sein, Optimismus zu lernen, wie ganz am Anfang!





Der Unterschied zwischen Optimismus und positivem Denken

Bevor wir zu den Aufgaben für diese Woche kommen, möchte ich Dir noch den Unterschied zwischen positivem Denken und Optimismus verdeutlichen.

Positives Denken setzt am Punkt 2 unseres Persönlichkeitskreislaufs an und hat zum Ziel, diejenigen Aspekte der komplexen Realität zu finden, zu erkennen und verstärkt wahrzunehmen, die unsere Gefühle (Punkt 3) positiv beeinflussen, und sich so positiv auf unseren Persönlichkeitskreislauf auswirken.

Das funktioniert zum Beispiel mit positiven Affirmationen (also positiven bestärkenden Sätzen, die wir uns regelmäßig selbst sagen) oder auch mit dem bewussten Lenken unseres Fokus auf Positives durch bestimmte Fragetechniken (wie z.B. „Was ist das Gute an der Situation“ oder „Kann ich mir sicher sein, dass meine Befürchtung wahr ist“? und ähnliche).

Optimismus dagegen setzt am Punkt 4 unseres Persönlichkeitskreislaufes – unserem HANDELN – an und hat zum Ziel, einen für Dich und andere förderlichen UMGANG mit den Situationen des Lebens zu finden. Bei diesem Lebenskonzept BEWERTEST Du also bestimmte Situationen weiterhin negativ, aber Du suchst einen neuen, proaktiven und positiven UMGANG damit.

ES GEHT BEI POSITIVEM DENKEN ALSO DARUM, EINE SITUATION POSITIVER ZU **BEWERTEN!**

BEI OPTIMISMUS GEHT ES DARUM, MIT EINER SITUATION MÖGLICHST POSITIV **UMZUGEHEN!**





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Lerne Dich selbst besser kennen und durchschaue Deine Muster:

Schreibe dafür in Deinem Notizbuch zunächst einmal alle Lebensbereiche auf, die für Dich wichtig sind (zum Beispiel Deine Finanzen, Dein Beruf, Deine Gesundheit, Deine Beziehung zur Familie, Deine Partnerschaft, Deine Freundschaften, Dein Umgang mit Menschen, Dein Aussehen, Deine Gedanken, Dein innerer Zustand (Sorgen, Ängste), etc...)

Notiere dann zu jedem Bereich in einem Stichwort, ob Du Dich in diesem Bereich überwiegend im Opfermodus, im Absicherungsmodus oder im Optimistenmodus befindest und notiere auf einer Skala von 1-10 (1= sehr wenig, 10 = sehr stark), wie stark Du im jeweiligen Modus bist und aus ihm heraus auf Situationen reagierst...

Keine Sorge: das Ziel ist nicht, zum absoluten Optimisten zu werden. Ich persönlich kenne keinen einzigen Menschen, der nicht in manchen Lebensbereichen auch häufig im Opfermodus oder überwiegend im Absicherungsmodus wäre.

Es geht darum, Dich etwas mehr in den Optimistenmodus zu bewegen und öfter als bisher aus diesem Modus heraus auf Situationen zu reagieren. Wie stark zu zum Optimisten werden möchtest, kannst Du natürlich selbst für Dich festlegen.

Ich kann Dir empfehlen, Dir zum Ziel zu setzen, auf etwa 70% aller Lebensmomente mit Optimismus zu reagieren, denn diese Optimismus-Quote wird Deine Lebensqualität und auch Deine äußerlich sichtbaren Erfolge massiv verbessern.

Aufgabe 2:

Wähle 3 Deiner Lebensbereiche aus, in denen Du bisher noch nicht im Optimistenmodus bist und achte in der kommenden Woche KONSEQUENT und konzentriert darauf, Dir immer, wenn Du mit diesem Lebensbereich in Berührung kommst oder über ihn nachdenkst, die Frage zu stellen „Wie kann ich das Beste aus der Situation machen?“ und von Deinem Gehirn Antworten einzufordern.

Wenn Dir das zunächst noch schwer fällt, hilft es zu Beginn tatsächlich, Dir fast gebetsmühlenartig und hartnäckig immer weiter diese gleiche Frage zu einer gegebenen Situation zu stellen und sie solange zu wiederholen, bis Dein Gehirn beginnt, Dir Antworten zu liefern...





Aufgabe 3:

Sieh Dir zum Ende der Woche noch einmal die Auflistung Deiner Lebensbereiche an und werte Deine Erfolge der Woche aus. In welchem Modus hast Du Dich in den 3 ausgewählten Lebensbereichen in dieser Woche überwiegend bewegt, im Vergleich zu früher?

Was hat sich verändert?

Wo würdest Du Dich in diesen Bereichen jetzt im Optimistenmodus auf einer Skala von 1-10 einstufen?

Wo willst Du in Zukunft in diesen Lebensbereichen hin? (vielleicht von einer 4 auf eine 7 oder 8 auf der Skala?)

Aufgabe 4:

Triff heute eine Entscheidung! Denn eine Entscheidung steht am Anfang jeder Veränderung:

Willst Du Dein Leben überwiegend als Optimist verbringen?

Wenn ja, dann trainiere Deinen Optimismus weiter, stelle Dir in allen Momenten Deines Lebens beharrlich die Frage:

Wie kann ich für mich das Beste aus der Situation machen“?

Werde zum Optimist - und revolutioniere Deinen Umgang mit dem Leben...

