

Optimismus – die beste Strategie gegen Stress

Wer sich und die Welt positiv sieht, davon ist der Bestsellerautor **Jens Weidner** überzeugt, lebt entspannter und erfolgreicher. Hier verrät er, wie Sie Ihre Seele vor stressigem Pessimismus bewahren

Stress ist eine Art, die Welt zu sehen. Optimisten entscheiden sich dagegen, sich von äußeren Faktoren negativ beeinträchtigen zu lassen – und können so entspannt durchs Leben gehen. Hier nennt der Psychologe Jens Weidner die wichtigsten Regeln für eine positive und gelassene Grundhaltung. Für sein aktuelles Buch hat er das Phänomen des Optimismus untersucht. Er ist davon überzeugt, dass optimistische Menschen besser leben – auch weil sie sich nicht stressen lassen.

1 Erklären Sie sich positive Ereignisse so, dass sie permanent bestehende Ursachen haben und demzufolge immer wieder eintreten können: „Bei mir lief es letzte Woche so gut, weil ich gute Gene habe.“ Das fördert Ihr Gefühl, ein Glückskind zu sein.

2 Unterstellen Sie Ihren Misserfolgen dagegen temporäre und spezifische Ursachen: „Nur heute und nur bei diesem einen Punkt lief es so schief...“ Die Erfolgstrias der Optimisten lautet: Fehlentwicklungen sind vorübergehend, situationsbezogen und nicht selbst verschuldet!

3 Pflegen Sie Ihren „Above-Average-Effekt“ – also den Effekt, sich im Beruflichen und Privaten für überdurchschnittlich toll zu halten.

4 Beherzigen Sie die 4-Stufen-Strategie des Sekundären Optimismus:

- berufliche Chancen sehen, ohne Risiken zu ignorieren,
- innerlich abwägen, ob das Projekt und seine Ziele den Einsatz lohnen,
- wenn ja, die entsprechenden

Entscheidungen treffen und Maßnahmen einleiten und

- die Entscheidungen mit langem Atem, auch gegen Kritik, durchziehen.

5 Schätzen und pflegen Sie konstruktive Kritiker in Ihrem Umfeld (ohne selbst einer zu werden), denn Kritiker sind ein erstklassiges Frühwarnsystem



für drohenden Ärger und vor einer zu rosaroten Brille.

6 Vermeiden Sie Distress, also Orte und Menschen, die Sie schwächen, so häufig es eben geht, denn die rauben Ihnen nur die Kraft, die Sie besser für Innovatives einsetzen sollten. Meiden Sie vor allem Dauernörgler, Ideenzerfleischer oder in ihrer krassen Ausrichtung Wutbürger. Je größer die Distanz zu diesen destruktiven Zeitgenossen, desto besser für Ihren Optimismus.

7 Verzichten Sie auf zu ambitionierte Optimierungswünsche [viel weniger Kilos, nie

mehr Süßes, kein Alkohol, viel mehr Sport...], denn sie hindern auf dem Weg, ein optimistischer und gelassener Mensch zu werden. Übertriebene Optimierungswünsche richten ständig den Blick auf die Seiten, bei denen Sie noch Luft nach oben haben, und das fördert Pessimismus – und mentale Ver-
spannung.

lass! Stellen Sie sich ab und an morgens vor den Badezimmerspiegel und sagen sich: „Durch meinen Einsatz in den letzten Tagen ist die Welt wieder ein Stück besser geworden!“ Ein bisschen peinlich ist das natürlich schon, aber dieses Positiv-Labeling führt zu mehr Zufriedenheit und sei an dieser Stelle unbedingt empfohlen.

11 Eine weitere Optimismus-Formel lautet: Machbarkeitsanalyse plus gesunder Menschenverstand erhöhen den Erfolg.

12 Rufen Sie sich immer wieder Ihre Moments of Excellence in Erinnerung, weil schöne Erinnerungen eine Ermutigung für die Zukunft sind. Denken Sie an Ihren ersten lukrativen Auftrag, an das schönste Tor, das Sie beim Fußball geschossen haben, denken Sie an den Gewinn der Ausschreibung oder Ihre erste erfolgreiche Gehaltsverhandlung, eben an Ihre ganz persönlichen Moments of Excellence.

13 Praktizieren Sie den Optimismus-Klassiker: Führen Sie ein Positiv-Tagebuch. Das klingt banal, ist aber schön und zeigt Wirkung: Notieren Sie zum Beispiel zwei schöne Erlebnisse pro Tag, das ergibt 14 in der Woche, 56 im Monat und 672 schöne Erlebnisse im Jahr. Wow!

14 Und die letzte Empfehlung: Die Wartezeit auf ein schönes Ereignis (Urlaub, Beförderung...) ist Vorfreudezeit, und Optimisten lieben Vorfreude. Überraschen Sie daher Ihre Partner privat oder im Job nicht zu kurzfristig. Gönnen Sie ihnen die Vorfreude, sie werden es Ihnen danken, und das wird Sie wiederum erfreuen. ■

8 Führen Sie mentale Zeitreisen durch: Denken Sie darüber nach, was für Sie zukünftig sehr gut laufen könnte. Erst wenn Sie Gutes konkret denken, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Sie das Gute auch erreichen.

9 Verlassen Sie fluchtartig Räume und (wenn möglich) Sitzungen und Arbeitsgruppen, in denen Pessimisten das Sagen haben. Das ist nur Zeitverschwendung, das kann nichts werden, also nichts wie raus.

10 Loben Sie sich selbst, denn auf Ihr Lob ist Ver-