

Posten 3 – Optimismus

Warum diese Übung wichtig ist:

Optimismus bedeutet nicht, Probleme zu ignorieren oder immer „gut drauf“ zu sein. Es heisst, auch in schwierigen Situationen daran zu glauben, dass es Lösungen gibt und dass man Einfluss auf das eigene Leben hat. Optimistische Menschen sehen Rückschläge als vorübergehend, als Chance etwas daraus zu lernen und glauben daran, dass sie wieder bessere Zeiten erleben werden. Mit dieser Haltung bleiben sie handlungsfähig und widerstandsfähiger.

Arbeitsauftrag – „Das halb volle Glas“

1. Denke an eine Situation, die dich in letzter Zeit genervt, gestresst oder enttäuscht hat.

Schreibe kurz auf, was passiert ist.

2. Welche Gedanken hattest du dabei?

Hast du dich über dich selbst geärgert, anderen die Schuld gegeben oder dich machtlos gefühlt?

3. Jetzt dreh den Blickwinkel:

Was könntest du in dieser Situation trotzdem Positives sehen? → Vielleicht hast du etwas gelernt, etwas erkannt, neue Unterstützung erhalten oder einfach überlebt – das zählt!

4. Ergänze den folgenden Satz:

„Auch wenn ..., kann ich trotzdem ...“

(Beispiel: Auch wenn ich eine schlechte Note geschrieben habe, kann ich trotzdem daran arbeiten und es beim nächsten Mal besser machen. Ich weiss jetzt, wo ich noch etwas lernen muss)

Auch wenn

.....

.....