

## Optimismus

Ziel: Unterschied zwischen optimistischen und pessimistischen Überzeugungen erkennen

Gründe: Psychische Flexibilität fördern

Martin Seligmann, bekannt für seine Forschungen im Bereich der Positiven Psychologie, hat mit seinem Team herausgefunden, dass optimistisch denkende Menschen, Situationen anders erklären, als pessimistisch denkende Menschen.

Diese Unterschiede beruhen auf drei Dimensionen:

- Dauerhaft vs. zeitweilig,
- Global vs. spezifisch
- External vs. internal

### Dauerhaftigkeit von Situationen vs. Zeitweiligkeit von Situationen

Pessimisten halten die Ursachen für unangenehme Ereignisse, in die sie geraten, für dauerhaft und bleibend, Optimisten dagegen halten die Ursachen für zeitweilig und vorübergehend.

Ein Beispiel: An stressigen Tagen würde eine pessimistische Denkweise lauten: „Ich schaffe das nicht mehr.“, eine optimistische Denkweise „Ich bin gerade erschöpft und brauche eine Pause.“

### Globale vs. spezifische Geltung

Pessimisten übertragen Fehlschläge, die sie in einem bestimmten Bereich hinnehmen müssen, ins Allgemeine, sie generalisieren (global), während Optimisten durch einen Fehlschlag in einem bestimmten Bereich andere Bereiche ihres Lebens unbeeinflusst sehen (spezifisch).

Ein Beispiel: Bei Misserfolgen würde eine pessimistische Denkweise lauten „Ich bin nicht gut genug in diesem Job.“, eine optimistische Denkweise „Das hier ist wohl schiefgegangen.“

### Externale vs. interne Ursachenzuschreibung

Pessimisten geben sich selbst die Schuld für Fehlschläge und unangenehme Ereignisse, Optimisten suchen die Gründe für Fehlschläge dagegen eher bei anderen Menschen oder den Umständen.

Ein Beispiel: Bei Misserfolgen würde eine pessimistische Denkweise lauten „Ich bin zu dumm.“, eine optimistische Denkweise „Was für eine schwere Aufgabe.“