

## Optimismus

Ziel: Mehr über Optimismus und die Auswirkungen auf den Körper erfahren

Gründe dafür: Optimismus und Pessimismus haben einen starken Einfluss auf unsere Wahrnehmung und darüber hinaus auch auf die tatsächliche Struktur unseres Gehirns.

Man kann sich die Verarbeitung von Informationen im Gehirn auch als ein großes Straßennetz vorstellen. Bestimmte Muster, die wir häufig anwenden, sind bereits gut ausgebaute Straßen, vielleicht schon Autobahnen. Die Gedanken auf diesen Straßen laufen quasi automatisch ab. Handelt es sich um negative Gedanken, wie "Ich sehe keine Hoffnung" oder "Das wird nie etwas" sind diese so gut vernetzt, dass sie sich in unserem Gehirn "wahr" anfühlen und wir darauf mit Hoffnungslosigkeit oder Resignation reagieren.

Optimistische Gedanken, wie "Es könnte doch einfach klappen", "Warum sollte es nicht auf eine Art auch wieder gut werden" oder "Ich könnte jemand werden, der diese Herausforderung bewältigt" sind im Gehirn vielleicht noch keine gut ausgebauten Straßen, sondern eher Trampelpfade. Sie müssen noch häufiger gegangen werden, man kommt nicht so schnell voran und es kostet echte Energie, um sich fortzubewegen. Es ist eine echte Aufgabe, die positiven Trampelpfade zu richtigen Straßen auszubauen und sich gleichzeitig beim Befahren der negativen Gedanken zu bremsen, vielleicht ja eine Geschwindigkeitsbegrenzung aufzustellen.

Eine solche strukturelle Veränderung im Gehirn ist möglich und wird Neuroplastizität genannt. Die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen herzustellen, und dadurch auch die Welt mit einer anderen Brille wahrzunehmen. Optimistisches oder auch positives Denken ist daher kein Wunschdenken oder ein einfaches Aufsetzen einer rosaroten Brille, sondern ein aktives Training, mit dem Sie einen Unterschied für sich herbeiführen können.

Quelle: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/stress-bewaeltigen/was-ist-stress-2006882>