

## Optimismus

Ziele: Das eigene Potential für mehr Optimismus entdecken

Gründe dafür: Ein realistischer Optimismus wirkt sich stark auf das Gehirn aus. Wenn Sie pessimistisch in die Welt blicken, trainieren Sie die Hirnareale, die für Stress zuständig sind – und andersherum.

Wie blicken Sie auf die Welt? Wenn etwas schiefgeht, ärgern Sie sich noch lange darüber?

Nehmen sie sich bewusst am Abend ein paar Minuten Zeit, um zu reflektieren:

- Wie habe ich heute die Welt betrachtet?
- Wo gäbe es Ansatzpunkte, um einen realistischen Optimismus zu pflegen?
- Welche positiven Erlebnisse hatte ich?
- Über welche Dinge habe ich mich geärgert? Und gibt es an diesen Dingen möglicherweise auch etwas Positives?

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