

Optimismus/Positives Denken

Ziel: Optimismus aktiv trainieren

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.

Schärfen Sie Ihre Sinne für diese Dinge und trainieren Sie damit die Hirnareale, die den Umgang mit Stress und Krisen ermöglichen.

Legen sie sich eine Notiz im Telefon an, schreiben Sie in Ihren Kalender oder sogar in ein separates Notizheft:

- Welche positiven Dinge sind Ihnen heute begegnet? Eine schöne Blumenwiese? Ein nettes Gespräch? Vogelgezwitscher?
- Welche negativen Dinge sind Ihnen heute begegnet?
- Welche positive Intention oder welchen positiven Aspekt können Sie an negativen Dingen entdecken? Probieren Sie es einmal, so zu formulieren: “Na, wenigstens ...”
- Ein Beispiel: Ich bin Pendler:in und mit dem Fahrrad auf dem Weg zum Bahnhof. Plötzlich zischt es und ich habe einen Platten. Ich denke: “Na, wenigstens gibt es auf dem Weg einen Fahrradladen, in dem ich Flickzeug kaufen kann.”

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