

## Optimismus

Ziel: Wechseln Sie die Perspektive und probieren Sie Optimismus.

Gründe dafür: Sich die täglichen Momente der Zufriedenheit bewusst werden zu lassen, lässt Glücksgefühle entstehen und diese stärken Ihre Abwehrkräfte bei Schwierigkeiten.

Optimismus kann man immer trainieren, z.B., wenn Sie gerade eine kleine Pause von Ihrer Aufgabe brauchen oder wenn Sie auf dem Heimweg im Auto im Stau stehen oder an einer Ampel warten. Überlegen Sie sich in diesen Momenten:

- Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?
- Worüber bin ich momentan glücklich?
- Worum beneiden mich andere?
- Was waren die drei besten Dinge des heutigen Tages?

Idealerweise notieren Sie sich Ihre Glücksmomente in einem Glückstagebuch oder in Ihrem Kalender. So schaffen Sie sich eine Sammlung dessen, was Sie mit Freude und Energie erfüllt. Darauf können Sie in schwierigen Zeiten leicht wieder zugreifen, indem Sie Ihr Glückstagebuch zur Hand nehmen.