



Image by Gerd Altmann from Pixabay

## Mit diesen 15 Tipps wirst du zum Optimisten

Studien haben ergeben, dass Optimisten klare Vorteile gegenüber Pessimisten haben und das in allen Lebenslagen. Optimisten ...

- leiden seltener an chronischen Krankheiten
- haben eine 10 – 15 % höhere Lebenserwartung
- verfügen über eine bessere körperliche Gesundheit, was zu einer erhöhten Lebensqualität führt
- weisen eine ausgeprägtere geistige Gesundheit auf
- zeichnen sich durch eine größere Arbeitszufriedenheit aus
- besitzen die Fähigkeit, Enttäuschungen schnell in Motivation umzuwandeln
- erkranken seltener und erholen sich schneller von Verletzungen oder Krankheiten.

Alle diese Argumente motivieren doch, sich die Frage zu stellen: Was muss ich tun, um optimistischer zu werden?

Da jeder Mensch verschieden ist, gibt es leider keine einheitliche Schritt für Schritt Anleitung, um über Nacht ein unverbesserlicher Optimist zu werden. Hier sind 15 Empfehlungen, die du für dich anwenden kannst, um auf jede Situation positiver zu reagieren:

## **1. Umgib dich mit Positivität**

Zeit mit negativen Menschen zu verbringen, die in jeder Situation ständig das Schlechte sehen, ist ein sicherer Weg, um zu gewährleisten, dass du dich auch weiterhin negativ fühlst. Wenn du zu viel Zeit mit negativen Menschen verbringst, besteht eine große Chance, dass du nicht viel findest, über das du dich freuen kannst.

Damit du optimistischer wirst, umgib dich mit positiven Menschen, die dir helfen, das Gute in Situationen und im Alltagsleben zu schätzen. Dies gilt auch für andere Einflüsse in deinem Leben wie Musik, Literatur und Filme – suche nach positiven Einflüssen und finde heraus, welche Auswirkungen sie auf deinen Gemütszustand haben.

Das Fazit ist, dass das Leben viel zu erstaunlich und kurz ist, um Zeit mit Menschen zu verschwenden, die dich nicht richtig behandeln. Verbringe Zeit mit Leuten, die dich emporheben, und gib dann den Gefallen zurück, wenn du in der Lage bist.

## **2. Entferne negative Auswirkung**

Ähnlich wie du deinen Kontakt mit negativen Menschen minimierst, lass auch Dinge los, die dich herunterziehen.

Für viele Menschen kann dies beinhalten, Nachrichten anzusehen, Zeit in sozialen Medien zu verbringen, Musik zu hören, die nicht erhebend ist, oder in einem negativen Umfeld zu arbeiten.

Achte darauf, wie du dich fühlst, wenn du diese und andere Dinge tust, die Teil deiner täglichen oder wöchentlichen Routine sind. Wenn du dich überlastet, negativ, gestresst, wütend, entmutigt, unsicher oder andere negative Emotionen fühlst, ist dies ein Hinweis darauf, diese Aktivitäten durch positive zu ersetzen.

Bleib positiv, indem du deine Umgebung mit angenehmen, erhebenden und pflegenden Dingen füllst. Dekoriere dein Zuhause, Zimmer oder Büro mit fröhlichen Farben, bequemen Möbeln und Pflanzen. Höre Musik mit positiven Texten. Fülle deine Zeit auf mit produktiven Aktivitäten, z. B. kreativ sein, anderen helfen in einem gemeinnützigen Verein und erlerne neue Fähigkeiten.

## **3. Bleib nicht an Rückschlägen hängen**

Wenn es einmal vorkommt, dass etwas schief läuft, auf das du dich verlassen hattest, dann kommt es darauf an, wie du reagierst. Wenn du es für dich als ein unglückliches Ereignis interpretierst, das im Laufe des Lebens geschehen kann, reagierst du wie ein Optimist.

Der Pessimist hingegen sieht Enttäuschungen als allgegenwärtig an. Mit anderen Worten, es sind für ihn Hinweise auf ein Problem oder einen Mangel, der alle Lebensbereiche durchdringt.

Wenn du in eine solche Situation gerätst, nimm dir einen Moment Zeit, um dich daran zu erinnern, dass du immer in der Lage bist, Veränderungen vorzunehmen. Nichts ist in Stein gemeißelt. Diese Einstellung lässt dich glauben, dass etwas Besseres kommt, und gibt dir etwas, wofür du arbeiten kannst.

Der Pessimist gibt auf und lässt zu, dass ein einziger Rückschlag andere Bereiche seines Lebens beeinflusst. Dies kann negative Auswirkungen auf sein Leben haben, während die Person mit einer optimistischen Einstellung in jeder Situation motiviert bleibt und die Kraft des positiven Denkens nutzt.

#### **4. Denk positiv**

Sei dir bewusst, dich daran zu erinnern, dass es nicht die Ereignisse selbst sind, die uns unglücklich machen, sondern unsere Interpretation und Reaktion darauf. Obwohl du Ereignisse nicht immer ändern kannst, hast du die Möglichkeit, deine Reaktion zu ändern.

Wenn negative Ereignisse auftreten, versuche sie umzugestalten, indem du dich auf das Positive konzentrierst oder darauf, was du aus der Situation lernen kannst. Vielleicht:

- hast du innere Stärke und Widerstandskraft gewonnen,
- bist einem Freund näher gekommen, indem du deinen Herzschmerz geteilt hast,
- oder hast etwas über dich selbst gelernt.

Versuche dein Bestes, um dich auf das zu konzentrieren, was du aus deiner Erfahrung gelernt und gewonnen hast, und nicht auf das, was du verloren hast.

#### **5. Nimm deine Fehler nicht persönlich**

Zu Beginn ist es extrem schwierig, die positive Seite des Scheiterns zu sehen. Ein Optimist betrachtet Ereignisse als extern, während Pessimisten Ereignisse als persönlich interpretieren.

Ein Optimist versucht, negative Situationen nicht persönlich oder als Spiegel seines Selbstwertgefühls zu nehmen. Obwohl das Scheitern niemandem gefällt, nutzt es der Optimist als Lernchance.

Wenn der Optimist zum Beispiel im Straßenverkehr geschnitten wird, reagiert er nicht wütend oder verärgert. Er setzt einfach die Bedeutung des Ereignisses herab, indem er etwas sagt wie: „Oh nun, ich denke, diese Person hat nur einen schlechten Tag.“

Der Optimist glaubt nicht, dass er geschnitten wurde, weil diese Person böswillige Absichten gegen ihn hatte. Der Pessimist hingegen neigt dazu, alles persönlich zu nehmen. Die gleiche Situation erlebt der Pessimist so, als hätte der andere Fahrer absichtlich gehandelt, um ihn zu verärgern und zu frustrieren.

Wenn du mit etwas konfrontiert wirst, das sich wie ein Scheitern anfühlt, analysiere die Rolle, die du möglicherweise dabei gespielt hast. So kannst du sehen, was du anders machen kannst, um eine ähnliche Situation in Zukunft zu verbessern oder zu verhindern.

Wenn die Umstände außerhalb deiner Kontrolle liegen, nimm es nicht persönlich. Sei dir deiner selbst bewusst und übernehme die Verantwortung für deine Handlungen und betrachte die Handlungen anderer als externe Faktoren, die sich deiner Kontrolle entziehen.

## **6. Benutze positive Sprache und Gesten**

Es ist nicht immer das, was passiert, was deine Stimmung ausmacht, sondern wie du verbalisierst und ausdrückst, was passiert.

Wenn beispielsweise ein Optimist einen Erfolg erlebt, könnte er sagen: „Das ist genau so, wie ich es erwartet hatte. Ich habe hart dafür gearbeitet und mein Engagement hat sich ausgezahlt.“

Wenn eine Optimistin auf ein Unterfangen stößt, das sie nicht gelöst bekommt, sagt sie wahrscheinlich so etwas wie: „Entweder die Anweisungen, denen ich folge, sind unklar, oder dieses Projekt wird ein bisschen mehr Mühe erfordern, als ich dachte oder vielleicht habe ich nur einen harten Tag.“

Mit anderen Worten, Optimisten verwenden positive Selbstgespräche, um den Kampf außerhalb von sich („die Anweisungen“), spezifisch („mehr Anstrengung“) und vorübergehend („ein grober Tag“) zu halten. Die Pessimistin würde wahrscheinlich alles auf sich beziehen und die gleiche Situation so interpretieren, dass sie ihr Defizit bei sich ganz allein sucht.

Steig in die Fußstapfen des Optimisten und sprich positiver mit dir selbst, unabhängig davon, ob du Erfolg hast oder scheiterst. Du wirst erkennen, dass du mit der Zeit optimistischer wirst.

Die physische Körpersprache ist ebenfalls wichtig. Dein Lächeln beeinflusst deine Stimmung positiv. Wenn du dich niedergeschlagen fühlst, sagt dein Gehirn deinem Gesicht, dass du traurig bist. Deine Gesichtsmuskeln reagieren bei einem Stirnrunzeln, was wiederum eine Botschaft an dein Gehirn vermittelt, das lautet: „Ich fühle mich unglücklich.“

Du kannst den Schalter dieser internen Reaktion aktivieren, indem du deine Gesichtsmuskeln in ein Lächeln umwandelst, damit du nicht dem entsprichst, was du fühlst.

Dies ist eine clevere Art, eine andere Nachricht an dein Gehirn zurückzuschicken: „Hey, das Leben ist immer noch toll und es geht mir gut.“ Dein Gehirn wird reagieren, indem du deine Stimmung allmählich entsprechend veränderst.

## **7. Vergiss das Lachen nicht**

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass Lachen die beste Medizin ist, und daran ist viel Wahres dran.

Humor heilt sowohl für unsere geistige als auch für unsere körperliche Gesundheit.  
Lachen

- bewirkt, dass du mehr Sauerstoff aufnimmst, was zu deiner Entspannung führt
- befreit deinen Körper vom Stresshormon Cortisol
- wirkt sich positiv auf die Herzfunktion aus
- aktiviert das Belohnungssystem in deinem Gehirn.

Studien zeigen, dass Lachen auch Schmerzen, Angst und Unruhe reduziert. Es verbessert die Funktionsweise des Gehirns. Dadurch vereinfacht es dir, die Fähigkeiten zu erwerben, um zu lernen, wie du ein Optimist wirst.

Es hat sich auch gezeigt, dass es die Symptome von Erkrankungen einschließlich der Parkinsonkrankheit, rheumatoider Arthritis und Schizophrenie verbessert.

Füge deinem Alltag Humor hinzu. Das kann mit einem einfachen Lächeln beginnen, aber auch wenn du komische Videos und Filme ansiehst, lustige Bücher liest, humorvolle Dialoge anhörst und geschmackvolle Witze erzählst.

## **8. Konzentrier dich**

Es gibt immer Dinge, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Eine plötzliche Krankheit, der Tod eines geliebten Menschen, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine Naturkatastrophe werden nicht von uns verursacht, aber können uns betreffen.

Daher ist es so wichtig, zu wissen, was du kontrollieren kannst und was nicht. Dann hast du die Möglichkeit, dich auf das zu konzentrieren, was du steuern kannst.

Deine positive Energie aufzulisten und in die Dinge zu stecken, die du kontrollieren kannst, wird dir helfen, dich weniger überwältigt zu fühlen. Du kannst deine Schritte steuern, die du unternimmst, um einen neuen Job zu finden, einen Lebensberater ausfindig zu machen, der dir bei der Bewältigung des Trauerprozesses helfen kann, oder die Anweisungen deines Arztes zu befolgen, um deine Symptome zu lindern.

Eine Sache, die du immer kontrollieren kannst, ist, wie du auf negative Situationen reagierst und wie du darüber denkst. Übe dich darin, ein Optimist zu sein, indem du dir Zeit zum Nachdenken nimmst, anstatt sofort zu reagieren. Bemühe dich bewusst, positives Denken gegenüber negativem Denken zu wählen.

## **9. Behalte deine Ruhe und sei objektiv**

Wenn du wirklich ein Optimist bist, hast du die Fähigkeit, sowohl objektiv als auch emotionslos zu bleiben, wenn du in die unvermeidlichen Stürme des täglichen Lebens gerätst. Du kannst weiterhin positiv und optimistisch mit dir selbst sprechen, egal was in deinem Leben passiert.

So kannst du deinen Geist trotz der äußeren Umstände ruhig, klar und vollständig unter Kontrolle halten. Du bist entspannter und bewusster und viel besser in der Lage, Ereignisse effizienter zu interpretieren.

Wenn du als Optimist also mit einer Herausforderung oder einem Stressbereich konfrontiert wirst, bist du viel besser gerüstet, positiv zu bleiben und sie zu überwinden. Du bist in der Lage, die vollständige Kontrolle zu behalten, proaktiv zu handeln und dein Urteilsvermögen nicht von externen Kräften trüben zu lassen.

Andererseits kann sich ein Pessimist in seinen Emotionen verfangen, was dazu führt, dass er wütend, verärgert und abgelenkt wird. Dies führt dazu, dass er mit Problemen schlecht umgeht, irrational denkt und die Dinge schwieriger macht, als sie wirklich sein müssen, indem er reaktiv statt proaktiv handelt.

Wenn du dich überfordert fühlst oder das Gefühl hast, dass dein Blut kocht, übe in diesen Situationen ruhig zu bleiben. Auch wenn es leichter gesagt als getan ist, ruhig zu bleiben und positiv zu denken, kann dein Leben positiv verändern.

## **10. Fokussiere dich auf das, was du kannst**

Wenn du wichtige Verpflichtungen gegenüber Arbeit, Freiwilligenarbeit und Familie hast, kann Stress dich dazu verleiten, dich von deiner langen To-do-Liste überwältigen zu lassen. Am Ende des Tages kannst du dich fragen, wie du deinen Zielen nähergekommen bist.

Eine pessimistische Person neigt dazu, mehr über die Dinge nachzudenken, die sie nicht erreicht hat. Sie konzentriert sich auch mehr auf ihre Fehler.

Eine optimistische Person sieht jedoch den Wert in jedem Schritt, der in Richtung eines Ziels gemacht wird. Sie bleibt positiv, bewahrt ihr Selbstwertgefühl und konzentriert sich auf das, was sie erreicht hat.

Anstatt sich also darüber Gedanken zu machen, was auf der To-do-Liste nicht erledigt wurde, erstelle jeden Abend eine mentale oder schriftliche Liste der Dinge, die du erledigt hast. Deine Einstellung wird positiver, was dich motiviert, mehr zu leisten, anstatt dich belastet zu fühlen.

## **11. Lege dir eine Erfolgstagebuch an**

Wie lange trägst du die Situation, wo dein Auto am Morgen nicht angesprungen ist im Kopf mit dir herum? Das passiert vielleicht einmal im Jahr. Wie oft ist dir bewusst und bist du dankbar dafür, dass dein Auto an den verbleibenden 364 Tagen angesprungen ist?

Um deinen Fokus und dein Denken zu ändern, bemühe dich bewusst, über all die Dinge nachzudenken, die gut laufen und über die du dich freust.

Regelmäßige Einträge in ein Erfolgstagebuch helfen dir, dich auf die positiven Dinge zu konzentrieren, die in deinem Leben passieren. Dankbarkeit macht dich zu einem glücklicheren, optimistischeren Menschen.

Forschungsstudien mit Menschen, die Dankbarkeitstagebücher führen, zeigen, dass sie optimistischer sind, sich in ihrem Leben besser fühlen, mehr Sport treiben und weniger Arztbesuche machen.

Steigere dein positives Denken, indem du es dir zur Gewohnheit machst, jeden Tag drei bis fünf Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist oder wo du erfolgreich warst.

Das führt zu mehr Selbstwert und du wirst feststellen, wie sich deine Perspektive ändert, sodass du dich auf die positiven Aspekte deines Lebens konzentrierst, anstatt dich auf die negativen Elemente oder Dinge zu fokussieren, die sich deiner Kontrolle entziehen.

## **12. Finde Lösungen**

Für jedes Problem gibt es bereits eine Lösung, die darauf wartet, gefunden zu werden.

Probleme sind ein natürlicher Teil des Lebens. Es gibt kein Entrinnen, und du solltest es auch nicht erwarten. Probleme zu lösen, sagt vieles aus, wie wir als Individuen wachsen.

Wenn ein Problem auftritt, solltest du, anstatt dich darüber zu beschweren oder es zu ignorieren, dir die Lösungen überlegen.

Bemühe dich, das Problem zu lösen und fahre fort. Optimisten sind in der Regel Problemlöser. Wenn du Probleme und negative Situationen löst, anstatt dich mit ihnen zu beschäftigen, beseitigst du die damit verbundene negative Energie, sodass du freier für eine optimistische Einstellung bist.

### **13. Stell dir die richtige Fragen**

Wenn du mit einer schwierigen Situation konfrontiert bist, tust du vielleicht das, was viele Menschen tun. Du fragst dich: „Warum ist das **mir** passiert?“ Du wirst jedoch lernen, ein Optimist zu sein, indem du stattdessen fragst: „Warum ist das **mir zugefallen?**“

Wenn du den Wortlaut änderst, änderst du auch deine Perspektive. Die nächste Frage lautet dann: „Was soll ich daraus lernen?“ Dann befindest du dich auf der Schiene, wo du nach den Vorteilen für dich aus dieser Situation suchst. Du fühlst dich dann nicht als Opfer.

Diese Vorgehensweise hilft dir, das Gefühl zu haben, dass du die Kontrolle und eine optimistische Einstellung hast. Somit kannst du dich auf die Chancen und Verbesserungen konzentrieren, die diese Herausforderung schaffen kann.

### **14. Sorge für einen gesunden Lebensstil**

Körperlich fit und gesund zu sein führt zu positiver psychischer Gesundheit und Selbstwertgefühl.

Ein Grund dafür sind zum Teil die Neurotransmitter, die in deinem Körper freigesetzt werden, wenn du Sport treibst. Du verbesserst nicht nur deine Stimmung, sondern hilfst dir auch, besser zu schlafen, das Lernen und die Aufmerksamkeit zu verbessern, dein Gedächtnis und deine Gehirnaktivität zu steigern und Schmerzen zu blockieren.

Iss gesunde Lebensmittel, um deinen Körper und dein Gehirn mit den Nährstoffen zu versorgen, die du brauchst, um optimal zu funktionieren.

Nimm einen gesunden Lebensstil an, indem du schädliche Gewohnheiten wie Rauchen, übermäßiges Trinken und unzureichenden Schlaf beseitigst.

### **15. Gönn dir Auszeiten**

Es ist wichtig, regelmäßig Pausen von deinen täglichen Verantwortlichkeiten und Pflichten zu machen. Überanstrengung über längere Zeit führt zu schlechter körperlicher und geistiger Gesundheit und einer negativen Einstellung, was es dir erschwert, optimistisch zu sein.

Plane in gleichen Intervallen Zeit in der Woche ein, um Dinge zu tun, die dich erfrischen. Ruhige Einsamkeit gibt dir Zeit, nachzudenken, Stress abzubauen und Perspektiven zu gewinnen.

Ausgewogene Bewegung verbessert deine Stimmung, senkt dein Stresspegel, reduziert Depressionen und Angstzustände und erhöht das Selbstvertrauen. Mache periodisch Spaziergänge, schließ dich einem örtlichen Sportteam an oder trainiere drei bis fünf Tage die Woche.

Lese aufbauende Bücher oder plane Zeit mit engen Freunden oder Familienmitgliedern ein. Sich regelmäßig Auszeiten für sich selbst zu nehmen, führt zu mehr Optimismus und Glück.