

## Praxistipps: 12 Wege, um psychisch stärker zu werden

1. Soziale Beziehungen pflegen
2. Sinn finden
3. Verantwortung übernehmen und die Opferrolle verlassen
4. Äußere Umstände und innere Zustände annehmen
5. Mit Gefühlen konstruktiv umgehen
- 6. Optimistisch sein**
7. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln
8. Selbstwertgefühl aufbauen
9. Meditieren
10. „Allmachtsphantasien“ aufgeben
11. Geduld haben
12. Loslassen können

*„Denke daran, dass etwas, was du nicht bekommst, manchmal eine wunderbare Fügung des Schicksals sein kann.“ (Dalai Lama)*

Zugegeben, die derzeitige Lage des Planeten macht es manchmal schwer, optimistisch in die Zukunft zu blicken. Auf welcher Basis sollen wir annehmen, dass alles gut ausgehen wird, wenn wir doch immer wieder die Erfahrung machen, dass manches schief geht?

Aber wer kann eigentlich wirklich beurteilen, ob etwas „gut“ oder „schlecht“ gelaufen ist? Manchmal ist es ein großer Segen, dass sich ein bestimmter Wunsch nicht erfüllt hat. Allerdings erfahren wir das oft erst im Nachhinein. Oder etwas ist zwar für uns persönlich nicht optimal gelaufen, dafür war das Resultat für jemand anderen sehr wichtig und heilsam – ist es dann als „schlecht“ zu bewerten?

Um optimistischer zu werden, lohnt es sich also, ab und zu die Perspektive auf die Welt zu ändern. Sich bewusst zu machen, dass wir immer nur Ausschnitte der Realität und nie das gesamte „große Ganze“ sehen können. Und somit gedanklich zulassen können, dass auch vermeintlich Negatives einen Nutzen für unser Leben haben kann. Mit anderen Worten: dass ein Sinn darin verborgen ist. Zum Beispiel, weil wir etwas daraus lernen konnten. Oder weil uns dadurch viel mehr Leid erspart worden ist. Den ersehnten Job nicht zu bekommen hat uns vielleicht eine cholerische Chefin und jahrelangen extremen Stress erspart. Unsere Liebe von einem bestimmten Menschen nicht erwidert zu bekommen, hat unsere Persönlichkeit reifen und unsere Selbstliebe vielleicht stärker werden lassen. Oder uns die Erfahrung erspart, betrogen und belogen zu werden. Dass es ausgerechnet am Tag der Hochzeit in Strömen regnete, machte diesen Tag vielleicht genau deswegen zu einem besonderen und unvergessenen Erlebnis. Eine schwere Krankheit kann unser Herz öffnen und uns lehren, unsere Vergänglichkeit anzunehmen. Dadurch lernen wir vielleicht das Leben in einer Art und Weise schätzen, die wir vorher für unmöglich gehalten hätten.

Optimistisch zu sein bedeutet nicht, die rosarote Brille zu tragen und kindlich-naiv zu glauben, dass immer alles so ausgehen wird, wie wir uns das wünschen. Optimistisch zu sein bedeutet zu vertrauen, dass in Allem – und sei es noch so schmerzhaft, enttäuschend oder furchteinflößend – etwas Positives verborgen ist. Ein Geschenk vom Leben an uns. Es ist ein Zeichen von Reife, dieses unerwartete Geschenk anzunehmen, statt zu protestieren, dass nicht alles exakt nach unseren Wünschen gelaufen ist.

Zu Optimismus gehört also eine gewisse Offenheit dem Leben gegenüber. Weniger starre, eigene Erwartungen an die Zukunft, sondern der Geist von Neugier und die Freude daran, überrascht zu werden. Und das Vertrauen, dass wir die an uns gestellten Herausforderungen meistern können. Und wenn wir es heute noch nicht können, dann werden wir es im Laufe der Zeit lernen. Diese Erfahrung haben Sie sicher schon oft gemacht.

Wer stets bange in die Zukunft blickt und immer das Schlimmste erwartet, setzt sich selbst unter Stress. Wer stets glaubt, dass immer alles „gut“ (im Sinne von: „nach dem eigenen Willen“) - ausgeht, wird hin und wieder bitter enttäuscht werden.

Optimistische Menschen vertrauen darauf, dass sie Schwierigkeiten meistern können und jede Erfahrung etwas Gutes mit sich bringt. Auch, wenn sie das Gute nicht gleich erkennen können!

Mit dieser Einstellung ist es ein Leichtes, entspannt in die Zukunft zu blicken.

Was noch helfen kann, eine optimistischere Lebenseinstellung zu entwickeln, lesen Sie hier:

#### **Übungen:**

- Reduziere Sie Ihren Medienkonsum auf ein Minimum! Denn meist schaffen es nur die schlimmen Nachrichten in die Medien. Dadurch entsteht eine stark negativ verzerrte Realität in unseren Köpfen.
- Notieren Sie, welche Krisen, Krankheiten u.ä. Sie selbst oder Ihnen bekannte Menschen gut gemeistert haben. Was haben Sie/diese Menschen daraus gelernt? Wie hat es die persönliche Entwicklung positiv beeinflusst?
- Überlegen Sie, wie oft Sie in Ihrem Leben schon Glück hatten (z.B. bei der Wohnungssuche, beim Finden eines Parkplatzes, das schöne Wetter bei der geplanten Gartenparty u.ä.)! Es ist eine Tatsache, dass sich die Dinge manchmal wunderbar entwickeln – einfach so! Ganz ohne unser Zutun!
- Schreiben Sie ein Glückstagebuch, in das Sie jeden Abend die Dinge notieren, die schön waren, Ihnen Freude bereitet haben, sich gut entwickelt haben usw. Das bringt Ihren Fokus weg von negativen Dingen hin zu Positivem!
- Sammeln Sie alle Fähigkeiten, die Sie besitzen, die Ihnen bei der Bewältigung von Unglück helfen könnten. Zum Beispiel Ihre Ausdauer, Ihr Mut, Ihre Disziplin, die Liebe zu Ihrer Familie, usw. Das gibt Ihnen Sicherheit.