

# Kraftquelle Optimismus

## Voller Zuversicht auf sich und sein Leben schauen

Wir müssen nicht als Optimist geboren sein, wir können lernen, optimistisch zu denken. Optimismus wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus - das ist wissenschaftlich erwiesen. Allein aus diesem Grund ist es erstrebenswert, mit einer optimistischen Grundhaltung durchs Leben zu gehen. Wir tun also unserer Gesundheit etwas Gutes, wenn wir eine optimistische Denkweise entwickeln.

Anders gesagt: Wenn Sie grundsätzlich optimistisch sind, neigen Sie dazu zuversichtlich in die Zukunft zu schauen und erwarten Gutes, auch wenn Ihre momentane Lebenssituation sie gerade mit schwierigen oder problematischen Herausforderungen konfrontiert. **Eine optimistische Grundhaltung ist der sichere Weg zu mehr Resilienz.**

Dieser Paper Pencil-Fragebogen soll Sie dabei unterstützen sich mit der Thematik Optimismus zu beschäftigen und ein Bewusstsein dafür schaffen, wie wichtig dieser für ihre psychische Widerstandskraft ist.

## Optimismus

Schließen Sie eine zeitlang die Augen und fragen Sie sich, woran Sie denken, wenn Sie das Wort Optimismus lesen oder hören. Tragen Sie spontan Ihre Gedanken in die Gedankenblasen ein.



## Optimismus



Optimismus

Optimismus

Wenn Ihnen noch weitere Aspekte zum Thema **Optimismus** einfallen, tragen Sie diese gerne hier ein und erweitern Sie Ihre Gedankensammlung.



---

---

---

---

---

---

---

---

### Optimistische Gedanken

Wir sind was wir denken und unser Leben ist das Ergebnis unserer Gedanken. Das zeigt uns, wie wichtig es für unsere Gesundheit ist positive und gute Gedanken zu denken. Wenn wir also optimistische Gedanken denken führt dies dazu, dass wir uns wohl und gut in unserem Leben fühlen und zuversichtlich in die Zukunft blicken.

**Schreiben Sie nachfolgend typisch optimistische Gedanken auf. Welche kennen Sie?**



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Optimistisch - im Hier und Jetzt und für die Zukunft

Wenn Sie optimistisch in die Zukunft schauen und davon überzeugt sind, dass am Ende alles gut wird, dann können sie sich als Optimisten bezeichnen. Denn Optimismus ist immer zukunftsgerichtet. Je optimistischer Sie werden, desto mehr sind Sie bereit, sich anzustrengen und sie werden nachweislich zielstrebtiger, weil sie voller Zuversicht sind.

Füllen Sie die nachfolgende Tabelle aus:



Was finden Sie in Ihrem Leben schon gut?	
Was kann Ihrer Ansicht nach noch gut werden?	
Und was noch?	
Und was noch?	
Und was noch?	
Worauf freuen Sie sich bereits jetzt?	
Was erwartet Sie Schönes in naher Zukunft?	
Was erwartet Sie Schönes in ferner Zukunft?	

## "Optimismus verankern"

Stellen Sie sich vor es ist ein wunderbarer Sommertag und Sie liegen auf einer bequemen Liege und richten den Blick gegen den blauen Himmel. Genießen Sie dieses grenzenlose Gefühl von innerer Ruhe und Freiheit und lassen Sie Ihre Gedanken wandern. Überlegen Sie nun, wann Sie sich schon mal so richtig optimistisch gefühlt haben. Mit diesem Gefühl voller Optimismus beantworten Sie nun bitte folgende Fragen:

Was sehen Sie dort, während Sie auf der Liege liegen?



---

---

Wie fühlt sich Optimismus an?

---

---

Wo in Ihrem Körper können Sie dieses Gefühl fühlen?

---

---

Was hören Sie dort auf der Liege?

---

---

Was riechen Sie?

---

---

Schmecken Sie auch etwas?

---

---

Was fühlen Sie?

---

---

Verknüpfen Sie nun das Gefühl von Optimismus mit einem Symbol und zeichnen Sie es in die folgenden Kästen ein:



Verknüpfen Sie nun das Gefühl von Optimismus mit einer Farbe und tragen Sie diese in die folgenden Kästen ein. Sie können die Verknüpfung noch verstärken, indem Sie in die Kästen die Farbe malen, die in Ihrer Vorstellung aufgetaucht ist.



### TIPP

Um sich in Ihrem Alltag an den Resilienzfaktor Optimismus zu erinnern, können Sie sich die Kästen ausschneiden und die Zettel in Ihrer Wohnung oder auch an Ihrem Arbeitsplatz ablegen. Wenn Sie diese dann sehen, erhalten Sie immer einen kleinen "optimistischen" Erinnerungsimpuls.