

Was uns gut tut und besonders in Krisen wichtig ist: Eine optimistische Haltung einüben...



© Nadine Wagner / pixelio.de

Egal, in welcher Situation: du siehst die positiven Seiten. Du traust dich, Dinge auszuprobieren, Pläne umzusetzen und lässt dich nicht von dem Satz „das ist unmöglich“ abschrecken. Dadurch wirst du auch bei Misserfolgen immer wieder aufstehen und mit etwas Neuem weitermachen, weil du an das Positive glaubst. Das gibt dir Energie, schenkt dir mehr Erfolge, lässt dich schneller gesundwerden und du hältst öfter Ausschau nach neuen Perspektiven und Zielen. Dabei geht es nicht um Träumereien, sondern um einen realistischen Optimismus.

Du kannst Dir diese Grundhaltung antrainieren: Du gehst davon aus, dass kein Tief im Leben ewig dauert und dass nichts unüberwindbar ist, dass du immer wieder die Kraft haben wirst, dein Leben selber in die Hand zu nehmen und du noch heute etwas Positives gestalten kannst.

Dabei hilft es, wenn du dich von negativen Gedanken ablenkst, nicht zu oft die schlechten Nachrichten der Welt anschaust und pessimistische Menschen meidest. Lies Bücher über das Glücklicherweise und schaue Filme, die Mut machen. Wenn Du es schaffst, auf deine Erfolge zuzuschauen und zufrieden bist mit deinem Leben, brauchst du auch nicht durch Vergleiche mit anderen (bessere Noten, schöneres Aussehen, mehr Geld) dir deinen Optimismus vertreiben zu lassen. Du hast schon so viel geschafft, - und es wird noch besser!



nach B. Lob, Bistum Mainz

Kontakt mit den Schulseelsorgenden:

Elke Henrich-Oeleker: elke.henrich-oeleker@schloss-online.eu

Hartmut Schreiber: hartmut.schreiber@schloss-online.eu