

JA, ICH KANN!

Die Kraft der Zuversicht

VON JOACHIM SCHREIBER

Es sind unsere Geisteshaltungen und unsere Denkweisen, die uns zu zuversichtlichen Menschen machen. Dies findet seinen Ausdruck in der Art und Weise, wie wir die Dinge sehen, Ereignisse und deren Ausgänge interpretieren, welche Schlüsse wir daraus ziehen, worauf wir unser Augenmerk legen: es ist unsere Sicht von uns selbst, unseren Mitmenschen, dem Schicksal und von der Welt. Wir selbst sind es – nicht die objektive Realität – die uns sagen lässt: Ich kann!

Was ist Zuversicht?

Zuversichtliche Menschen rechnen mit dem guten Ausgang einer Sache und sie überwinden Hindernisse auf dem Weg zur Zielerreichung wesentlich leichter. An Misserfolgen zerbrechen sie nicht, sondern interpretieren sie als wertvolle Möglichkeit zum Lernen. Und wenn es doch einmal nicht klappen sollte, sind sie überzeugt, dass sie jede Situation korrigieren können und dass sie eine bessere Lösung für die Situation finden werden. In diesem Sinne verursachen Probleme keine Abschreckung oder Hinderung, eine Aufgabe anzugehen. Vielmehr rufen sie dazu auf, mit voller innerer Überzeugung an die Sache heranzugehen oder gerade wegen der

anstehenden Herausforderungen zum Ziel gelangen zu wollen.

Kriterien zur Einschätzung meines Maßes an Zuversicht:

- Wie lange dauern gute und schlechte Ereignisse an (Dauerhaftigkeit)
- Inwieweit schließe ich von einem guten oder schlechten Ereignis auf den Ausgang anderer Ereignisse (Verallgemeinerung)
- Welchen Anteil habe ich selbst an guten und schlechten Situationen (Personalisierung)
- Was sehe ich an mir selber und anderen Menschen: die Stärken oder die Schwächen







Zuversicht bedeutet:

- Ich kann mich, mein Leben und die Umstände beeinflussen.
- Ich entscheide mich aktiv.
- Ich habe Vertrauen in mich und in meine Fähigkeiten.

Selbstvertrauen

Wer von seinen Fähigkeiten überzeugt ist und daran glaubt, mit den Widrigkeiten des Lebens fertig zu werden, besitzt zwei weitere wichtige Eigenschaften. Ihr Selbstvertrauen beziehen sie aus den bisherigen positiven Erfahrungen bei der eigenständigen Lösung von Problemen. Selbstvertrauen ist auch ein wichtiger Schutz beim Scheitern. Das Versagen interpretiert der Zuversichtliche so, dass er es dieses Mal noch nicht geschafft hat. Er ist davon überzeugt, sich die fehlenden Fähigkeiten aneignen zu können. Er stellt sich selbst und seinen Wert bei einem Malheur nicht in Frage. Bei Rückschlägen verstärkt sich die innere Notwendigkeit, sich ein wenig mehr anstrengen zu müssen.

Selbstvertrauen ist eine entscheidende Grundlage für jeden Erfolg. Denn in der Regel verhalten wir uns im Leben so, wie wir an uns glauben. Alle Handlungen in der Außenwelt sind bestimmt durch unsere innere Einstellung. Das gilt für alle Lebensbereiche. Wer mit Zuversicht, Vertrauen und Entschlossenheit an die Dinge herangeht, wird erfolgreicher sein als jemand, der zweifelt und zögert. Zumeist erfüllt sich nämlich das, was wir erwarten. Dieses Phänomen ist in der Psychologie als „selbsterfüllende Prophezeiung“ bekannt.

„Die einzige Begrenzung, das Morgen zu verwirklichen, werden unsere Zweifel von heute sein.“

(FRANKLIN D. ROOSEVELT)

Zweifel

Zuversicht lebt und wirkt durch das Fehlen bzw. die aktive Bearbeitung von inneren Zweifeln. Denn unweigerlich stellen sich die Fragen: „Verkenne ich die Wirklichkeit? Täusche ich mich selber? Verdränge ich? Laufe ich mit einer rosaroten Brille durch das Leben?“

Diese Gefahr besteht natürlich für jenen, der die Realität völlig ausblendet. In solch einem Fall kann man durchaus von einem Fantasten und/oder Problemverdränger sprechen. Fraglich ist jedoch, ob z.B. ein Pessimist die bessere Einstellung hat und der Realität wirklich näher ist. Denn wer nur die negative Seite einer Medaille sieht,

„Die einzige Begrenzung, das Morgen zu verwirklichen, werden unsere Zweifel von heute sein.“
Franklin D. Roosevelt

Die Hoffnung stirbt zum Schluss

Zuversichtliche Menschen zeichnen sich durch eine große Portion an Hoffnung aus. Sie rechnen auch dann noch mit einem guten Ausgang, wenn andere bereits keine Chancen mehr sehen. Dies hängt mit ihrer inneren Einstellung zusammen, gemäß der sie sich als fähig betrachten und überzeugt

sind, Kontrolle über sich und die Dinge zu besitzen. Aus diesem Grund halten sie länger durch, weil sie an eine Lösung für das Problem glauben. Hoffnung ist die Grundlage für die Ausdauer und Widerstandsfähigkeit. Hoffnung ist eine sehr machtvolle Kraftquelle.

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“

(HENRY FORD).

verkennt gleichfalls die Wahrheit. Wer nur die Probleme und nicht den Weg sieht, der verzweifelt schneller und erachtet ein Aktivwerden für sinnlos.

Buddha sagt: „Gebrauche den Zweifel, aber lass ihn nicht in dir nisten.“ Der Zweifel – positiv genützt, lässt uns Fragen stellen und Antworten suchen, und weitere Ressourcen mobilisieren. Zuversicht bedeutet nicht Blauäugigkeit, sondern echte Auseinandersetzung, um TROTZDEM sagen zu können: Ich kann!

„Wer scharf denkt, wird Pessimist. Wer tief denkt, wird Optimist.“

(HENRI BERGSON)

Der Realist mit Zuversicht

Die besten Erfolgchancen hat also der Realist, der mit einer zuversichtlichen Grundhaltung an die Dinge herangeht. Er sieht zwar die Probleme, Gefahren und Hindernisse, dennoch glaubt er fest daran, dass eine Lösung gefunden werden kann. Er konzentriert seine Aufmerksamkeit und Energien auf die konstruktive Handlung und lässt sich nicht von unheilvollen Gedanken und Emotionen abschrecken.

Es ist eine Fehlmeinung zu glauben, dass zuversichtliche Menschen immer und in jeder Lage gut gelaunt sind und strahlend durch das Leben gehen. Auch sie kennen schwere Zeiten, Sorgen, Ärger, Enttäuschung und Trauer. Doch dauern diese Phasen nur recht kurz an. Es bewirkt bei ihnen keine Lähmung oder Rat- und Hilflosigkeit. Nach einer gründlichen Phase des Abwägens der Für und Wider schreiten sie zur Tat und handeln.

Zuversicht ist erlernbar

Zuversicht oder deren Mangel werden nicht vererbt, sondern erlernt. Vor allem durch Erlebnisse in der Kindheit und den Einfluss wichtiger Bezugspersonen (Eltern, Geschwister, Freunde, Lehrer) lernen wir die Welt und die Ereignisse mit positiven oder negativen Gedanken zu betrachten. Haben wir die Erfahrung gemacht, aus Krisen aus eigener Anstrengung herauszukommen, und wurden wir zusätzlich durch unsere Bezugspersonen mit Lob unterstützt, so

haben wir die Überzeugung erlangt, dass wir immer etwas zur Abhilfe unternehmen können und nicht wehr- und hilflos sind. Je öfter wir diese Erfahrungen gemacht haben und je unterschiedlicher die Bereiche waren, umso tiefer sind diese Glaubenssätze in unser Gehirn eingepägt.

Was einmal erlernt wurde, kann auch wieder umgelernt werden. Die grundlegendste Voraussetzung, um sich positive und konstruktive Gedanken und Einstellungen anzugewöhnen, lautet: Aufmerksamkeit. Nur wenn wir zuerst erkennen, dass pessimistische Gedankenmuster ablaufen, können wir willentlich „Nein“ zu ihnen sagen und ihnen ganz bewusst positive Sichtweisen entgegenhalten. Es ist aber nicht leicht zu erkennen, welche Gedanken gerade in uns ablaufen. Dies bedarf einer geschulten Reflexionsfähigkeit. Gerade am Anfang sollten wir deshalb auf unser Gefühl hören. Immer wenn wir uns schlecht fühlen, sollten wir uns fragen, woran wir gerade denken. Diese Gedanken werden in der Regel auch negativ sein. Jetzt können wir die pessimistischen Sichtweisen bewusst durch positive Einstellungen ersetzen.

Disputieren

In ganz schwerwiegenden Fällen können uns Sorgen und Ängste um den negativen Ausgang eines Ereignisses regelrecht lähmen. Das Disputieren ist dann eine Methode, um aus pessimistischen Kreisgedanken herauszukommen und wieder handlungsaktiv zu werden. Es zielt darauf ab, den Wahrheitsgehalt unseres – spontanen und oft unreflektierten – Ersturteils zu hinterfragen. Denn

„Wer scharf denkt, wird Pessimist. Wer tief denkt, wird Optimist.“

Henri Bergson



Vorurteile gegen Menschen mit Zuversicht:

- Sie reden sich nur etwas ein.
- Sie leben in einer Traumwelt.
- Sie verdrängen die Realität.
- Sie sind naiv und blauäugig.
- Sie betreiben eine Vogel-Strauß-Politik.
- Sie arbeiten mit Psycho-Tricks und belügen sich damit selbst.



dieses ist keine objektive Tatsache, sondern nur eine subjektive „Denksache“, die mit der Wahrheit nicht übereinstimmen muss.

Deshalb kann das Disputieren uns zu mehr Realitätsnähe in unserer Betrachtungsweise verhelfen.

Das Disputieren umfasst vier Schritte:

Beweiswürdigung: Sich die Frage stellen, ob die Fakten bezüglich des eigenen Befundes korrekt sind. Gibt es Beweise für meine Sicht? Beruht meine Einschätzung auf Tatsachen oder sind es Mutmaßungen, Hypothesen oder gar Hirngespinnste?

Alternative Gründe suchen: Die meisten Ereignisse haben viele Gründe. Sind wir

geneigt, negative Ausgänge immer uns zuzuschreiben, so sollten wir uns fragen, ob die Gründe vielleicht auch woanders liegen könnten. Verlieren wir einen Kunden, weil wir ihn schlecht betreut haben,

oder weil sein neuer Berater der beste Freund ist? Dann hätte ich ja nichts falsch gemacht und muss mir nichts vorwerfen.

Worst-Case-Szenario: Wenn meine Einschätzung doch auf fundierten Beweisen beruht und das Verschulden auf mich selbst fällt, sollte man sich nach den schlimmsten Konsequenzen fragen. Meist tritt keine existenzielle Gefährdung ein, sondern nur eine Unannehmlichkeit oder eine vorübergehende finanzielle Einbuße und das Leben wird – mit kleineren oder größeren Veränderungen – weitergehen. Die Phase 3 dient der „Entkatastrophisierung“ und nimmt lähmende Emotionen von uns.

Handeln: Jetzt können wir an das Handeln gehen. Was kann man gegen das Eintreten des negativen Ausganges unternehmen? Auch wenn man die Sache nicht zur Gänze zum Positiven wenden kann, so kann man zumindest die schlimmsten Folgen abfedern.

„60.000 Gedanken hat der Mensch pro Tag.“

- Davon sind 72% oberflächliche, bedeutungslose Gedanken.
- 25% sind zerstörerische Gedanken.
- Nur 3% der Gedanken sind konstruktiv und damit effizient.“

(DR. PAUL LEONHARD,
QUANTENPHYSIKER)

Weitere Tipps für eine zuversichtliche Lebenseinstellung

Die folgenden Tipps sind eine Zusammenfassung der bisherigen Überlegungen und können Ihnen zu einer optimistischeren Einstellung verhelfen. Sie klingen teilweise sehr einfach, doch die Schwierigkeit besteht nicht darin, sie zu verstehen, sondern sie im entscheidenden Moment abrufen zu können. Das geht nicht von heute auf morgen, sondern benötigt viel Geduld, Ausdauer und vor allem Übung.

- Distanzieren Sie sich von Pessimisten.
- Lenken Sie Ihre Konzentration auf Ihre Stärken.
- Denken Sie bei Problemen immer: „Gibt es sonst noch eine Lösungsmöglichkeit?“
- Erinnern Sie sich, wie Sie Ihre Aufgaben in der Vergangenheit positiv gelöst haben.
- Erinnern Sie sich an Ihre bisherigen Erfolge.
- Entwickeln Sie eine „Ich kann“-Haltung: Ich bin fähig und werde im Rahmen meines Könnens die Aufgabe lösen.
- Geben Sie immer Ihr Bestes. Dann brauchen Sie sich nie vorwerfen, nicht alles getan zu haben.
- Bei einem Scheitern sagen Sie sich: „Es hat dieses Mal nicht geklappt. Ich nehme wichtige Erfahrungen daraus mit und werde es beim nächsten Mal bereits besser machen.“
- Überfordern Sie sich nicht zu stark, sonst werden Ihre Bedenken zu groß und Ihre Zuversicht schwindet.
- Wenn Zweifel auftauchen, sagen Sie sich: „Und was ist, wenn die Sache gut ausgeht?“
- Vor und während einer Handlung denken Sie nie daran, was nicht eintreten soll, sondern haben Sie immer das Bild vor Augen, das Sie erreichen wollen.
- Wenn Sie sich für eine Sache – nach reiflicher Überlegung – entschieden haben, stehen Sie zu Ihrer Entscheidung und ziehen Sie sie entschlossen durch.
- Gewöhnen Sie sich eine Einstellung an, dass Sie aus jeder Situation das Beste machen werden, ganz egal wie die ersten Lösungsversuche ausgegangen sind.

- Machen Sie sich abends vor dem Schlafen bewusst, was Sie heute alles positiv erledigt haben.
- Nehmen Sie nicht jede Kritik und Ablehnung persönlich. Vielleicht hat das Verhalten und die Meinung der anderen gar nichts mit Ihnen zu tun.
- Realisten fragen sich immer sowohl nach der positiven als auch negativen Seite der Medaille.
- Phasen der Mut- und Hoffnungslosigkeit akzeptieren Sie ruhig und gelassen mit dem Wissen, dass diese bald vorübergehen werden.
- Fragen Sie sich öfters am Tag: „Was fühle ich gerade und was denke ich?“ Danach ersetzen Sie negative Gedanken durch positive Sichtweisen.
- Gehen Sie jeden Abend diese Tipps durch. Dadurch schärfen Sie Ihr Bewusstsein und Ihre Reflexionsfähigkeit. Wie hätten Sie in den unterschiedlichen Situationen positiv denken und handeln können, wenn Sie diese Tipps angewendet hätten?

Zum Nachdenken am Schluss

In dem Bestsellerroman und –film „Harry Potter“ erklärt der weise Schuldirektor: „Es sind nicht so sehr unsere Fähigkeiten, die bestimmen, wer wir wirklich sind, sondern die Entscheidungen, die wir treffen.“ Wenn man über diesen Satz tief nachdenkt, so erkennt man, dass nicht unsere Fähigkeiten und auch nicht die äußeren Umstände einen guten Erfolg herbeiführen. Wir selber sind dafür verantwortlich. Es ist natürlich leichter, über die Widrigkeiten zu jammern, als sich mit Zuversicht ihnen zu stellen. Denn dafür müssen wir uns anstrengen und die richtigen Entscheidungen mit eigener Verantwortung treffen. Und vergessen wir auch nicht darüber nachzudenken, ob der (äußere) Erfolg, den wir gerne hätten, wirklich das Beste für uns ist.

Zuversicht hat wohl auch mit menschlicher Würde zu tun, mit echter innerer menschlicher Qualität und Ethik, um zu einem „JA, ICH KANN!“ zu gelangen – vielleicht nicht nur in einer äußeren, sondern auch in einer inneren Handlung. Vielleicht liegt das „Ich kann“ auch in einem wider-

stehen können: nicht in Zorn auszubrechen, einen anderen Menschen nicht schlecht zu machen und nicht nur auf das eigene Glück auf Kosten der anderen zu schauen.

Zuversicht ist eine starke Kraft, innerlich und äußerlich. Also: Viel Erfolg! □

Literatur:

- Martin Seligman: *Der Glücksfaktor, warum Optimisten länger leben*, Verlagsgruppe Lübbe 2002
- Thomas Berger: *Burnout-Prävention, Schattauer 2010*
- Richard Wiseman: *Wie 60 Sekunden Ihr Leben verändern*, Fischer Taschenbuch 2010
- Paul Leonhard: *Quanten, Heilung, Kommunikation, Manipulation*, Elitär Verlag 2011
- Rolf Merkle: *Optimismus kann man lernen*, Pal 1998

