

Optimismus erlernen - die Kraft der Achtsamkeit und Dankbarkeit

„Du musst positiv denken!“ Wie oft haben wir alle den Satz schon gehört – vor allem wenn wir gerade richtig unten waren und Trost gebraucht hätten. Irgendwann hat wahrscheinlich auch jeder schon die Erfahrung gemacht, dass das mit dem positiven Denken auf Kommando nicht so recht gelingen mag.

Erschwerend kommt in solchen Momenten noch hinzu, dass wir unsere Aufmerksamkeit von Natur aus eher auf die schlechten als auf die guten Dinge lenken. Diese natürliche Schutzfunktion unseres Gehirns war in Zeiten des Säbelzahntigers auch sehr sinnvoll. In der heutigen Zeit sucht sich unser Hirn andere „Gefahren“, was auch den Erfolg der vielen schlechten Nachrichten in den Medien erklärt. Die Psychologin Barbara Fredrickson stellte fest, dass es drei positive Erfahrungen braucht, um eine negative Erfahrung auszugleichen.¹

Es ist also tatsächlich möglich, dass wir im Leben mehr Erfolge als Misserfolge haben und trotzdem einen ganz anderen Eindruck bekommen, da wir unseren Misserfolgen mehr Aufmerksamkeit schenken als unseren Erfolgen. Was hilft nun, um ein besseres Bild von unserer Wirklichkeit zu bekommen?

Mehr Optimismus und Gesundheit durch Achtsamkeit

Die Praxis der Achtsamkeit unterstützt uns dabei, eine realistische Einschätzung unserer Lage zu bekommen und so auch unseren Optimismus zu stärken. Durch Achtsamkeit schulen wir unsere Aufmerksamkeit und schärfen so auch unsere Selbstwahrnehmung. Diese verbesserte Selbstwahrnehmung führt dazu, dass wir Erfolge bewusster zur Kenntnis nehmen und uns diese als Verdienst anrechnen können. Belege dafür lieferte unter anderem eine der ersten großen Studien im unternehmerischen Umfeld. Die Wissenschaftler Davidson und Kabat Zinn fanden in einem großen Unternehmen der Biotechnologie heraus, dass die Probanden nach nur acht Wochen Training deutlich weniger Ängste empfanden und ihr Umfeld optimistischer einschätzten. Im Hirnbereich des Hippocampus führt die Teilnahme an einem Achtsamkeitskurs zu einer Zunahme der Dichte grauer Substanz. Außerdem zeigten sich messbare Veränderungen in Hirnregionen, die für Selbstwahrnehmung, Empathie und Stressreaktionen zuständig sind. Die Gruppe der Praktizierenden bildete nach einer Grippe Impfung zudem mehr Antikörper.²

Die Neurochemie positiver und negativer Gedanken

Negative Gedanken produzieren im Körper vermehrt Kortisol. Das Kortisol reduziert wiederum das Denkvermögen und aktiviert Schutzmechanismen im Gehirn. Wir werden mehr reaktiv und nehmen

¹ Barbara L. Fredrickson, Positivity

² New York Times, Behavior finding happiness, Davidon/Kabat-Zinn

mehr Negativität wahr als da ist. Diese Effekte können 26 Stunden und länger dauern. Die Wirkung ist dabei ähnlich einer Retard Tablette: je mehr wir darüber grübeln, desto länger dauern die Auswirkungen.

Positive Gedanken und Gespräche spornen hingegen die Produktion von Oxytocin, einem Gute-Laune-Hormon, an. Es hebt unsere Fähigkeit zu kommunizieren, fördert die Zusammenarbeit und steigert das Vertrauen. Leider baut sich Oxytocin schneller als Kortisol ab und deshalb sind seine Auswirkungen weniger stark und langlebig.³

Wir finden, dies ist ein guter Grund, mehr Zeit mit seinen Liebsten zu verbringen, sich häufiger mit guten Freunden zu treffen oder mit den Kollegen mal wieder in den Biergarten zu gehen. Und ganz nebenbei stärken wir dabei auch zwei der wichtigsten Säulen der Resilienz: Optimismus und die Qualität der Beziehungen. Diese Stärkung betrifft sowohl die persönliche Resilienz als auch die Resilienz eines Teams in einem Unternehmen.

Die Kraft der Dankbarkeit

Jeder, der schon mal schwer erkrankt war, kennt den innigen Wunsch nach baldiger Genesung. In diesen Momenten wäre man unendlich dankbar für eine gute Gesundheit oder zumindest für die Abwesenheit von Schmerz. Im Alltag nehmen wir viele Dinge oft als selbstverständlich und gegeben hin. Erst wenn sie ausfallen, fehlen oder reduziert werden, werden wir uns ihres Wertes wieder bewusst. Wer schon mal bittere Armut in anderen Ländern erlebt hat, der schätzt viel eher wieder sauberes Trinkwasser, eine Heizung, frische Luft, ärztliche Versorgung oder auch täglich gut gefüllte Supermärkte. Auch Bergsteiger kennen die Dankbarkeit für eine heiße Tasse Tee und ein trockenes Bett nach einem stürmischen Aufstieg in eisiger Kälte. Und in genau diesen kleinen Dingen des Lebens liegt ein riesiges Potenzial um ein optimistischerer und glücklicherer Mensch zu werden. Zahlreiche Wissenschaftliche Studien belegen, dass Dankbarkeit eines der stärksten Gefühle zur Steigerung der Lebensqualität und Zufriedenheit ist.

Die amerikanischen Therapeuten Phil Stutz und Barry Michels haben mit dem Buch „The Tools: Wie Sie wirklich Selbstvertrauen, Lebensfreude, Gelassenheit und innere Stärke gewinnen“ einen internationalen Bestseller gelandet. Eine ihrer Methoden nennt sich „Das dankbare Herz“ und zielt exakt auf die Entwicklung von Dankbarkeit. Dazu gehen Sie wie folgt vor:

1. Beginnen Sie damit, im Stillen bestimmte Dinge in Ihrem Leben aufzuzählen, für die Sie dankbar sind. Es können Dinge sein, die für Sie ganz selbstverständlich sind. Dass Sie ein Dach über dem Kopf haben, sich die nächste Mahlzeit kaufen können, dass die Sonne scheint oder es regnet, dass Sie einen Internetanschluss haben und so weiter. Wichtig ist, dass Sie die Dankbarkeit mit der Zeit wirklich fühlen können - nicht nur denken. Finden Sie immer wieder neue Dinge, für die Sie dankbar sind. Sie können dafür auch ein Tagebuch anlegen.

2. Nach einer halben Minute, in der Sie Dinge aufgezählt haben, für die Sie dankbar sind, hören Sie damit auf. Konzentrieren Sie sich jetzt auf das Gefühl der Dankbarkeit in Ihrem Körper. Mit der Zeit werden Sie spüren, dass es aus Ihrem Herzen kommt.

³ Harvard Business Review, 09/2014

3. Wenn Sie die Dankbarkeit aus Ihrem Herzen spüren, stellen Sie sich vor, dass Ihre Dankbarkeit zu einer höheren Kraft gehört, die für Sie sorgt. Verbinden Sie sich mit dieser Quelle.⁴

Stutz und Michels sprechen bewusst von der Quelle und nicht von Gott oder dem Universum, damit jeder Mensch dieser Quelle seine ganz persönliche Bedeutung geben kann. Manche Menschen spüren dies in einer Kapelle, andere in der Verbundenheit mit der Natur, mit nahestehenden Menschen oder vielleicht in der Meditation. In der Raumfahrt wird dieses Gefühl übrigens „Overview Effect“ genannt. Es tritt bei allen Raumfahrern in dem Moment auf, wenn Sie zum ersten Mal aus Ihrer Raumkapsel zurück auf die Erde blicken. Es ist dieses Gefühl und die leise Ahnung, dass wir alle ein Teil von etwas Größerem sind und irgendwie alles zusammengehört. Und aus diesem Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit kann eine tiefe und lebenslange Dankbarkeit entstehen.

Wir wünschen Ihnen viele Momente der Dankbarkeit im Beruf und daheim und ein gutes Gelingen auf dem Pfad der Achtsamkeit und des Optimismus. Gerne begleiten wir Sie auf diesem Pfad ein Stück und unterstützen Sie dabei, Ihren Optimismus, ihre Achtsamkeit und Resilienz gezielt und kraftvoll zu entwickeln. Dazu empfehlen wir Ihnen unter anderem unser Trainingsangebot zu diesen Themen:

[Resilienz Training: Persönliche Resilienz](#)

[Resilienz Training: Teamresilienz](#)

[Mindfulness Based Self Leadership: Selbstführung und Achtsamkeit](#)

⁴ Phil Stutz / Barry Michels, The Tools