



# Optimismus und Emotionsmanagement

Lernen, die psychische Widerstandskraft zu stärken (Teil 2)

**Haben Sie sich schon dafür entschieden, Ihre eigene Resilienz auszubauen? In diesem Artikel erfahren Sie zunächst, welche Grundhaltungen und Einstellungen als „Schlüsselfaktoren“ zur persönlichen Stärkung beitragen. Anschließend erhalten Sie verschiedene Anregungen und Beispiele, die dazu beitragen, Belastungen zu reduzieren, das Wohlbefinden zu verstärken und die eigene Resilienz auszubauen.**

Melanie Hartung

Was ist entscheidend dafür, ob Menschen an Krisen scheitern, sie verkraften oder womöglich gestärkt aus ihnen hervorgehen? In der Resilienzforschung wurden Faktoren gefunden, die als Grundhaltungen oder Schutzfaktoren wesentliche Bestandteile von Resilienz sind (vgl. Seligmann 2012). Sie beeinflussen sich wechselseitig. Resiliente Menschen weisen demnach eine Kombination von sich gegenseitig stärkenden Eigenschaften und Grundhaltungen auf.

## **Zusammen machen wir dich stark!**

Das Zusammenspiel folgender Faktoren dient der Stärkung von Resilienz:

### *Optimismus*

Die Grundhaltung, mit der wir in die Welt schauen und auf die Menschen zugehen, wirkt wie ein Wahrnehmungsfilter. Wir sehen, hören und verarbeiten bevorzugt die Anteile, die wir erwarten. Jeder konstruiert somit seine eigene Wirklichkeit. Die eigenen Wahrnehmungen und Erwartungshaltungen beeinflussen das weitere Verhalten und die

## Den Blick auf eigene Stärken gerichtet!

Wahl der Bewältigungsstrategien. Während Pessimisten in schwierigen Situationen ihre Konzentration auf mögliche Schwierigkeiten und desolaten Anteile der Situation richten, suchen Optimisten nach positiven Aspekten. Die kann eine mit der Situation verbundene Herausforderung sein. Optimisten setzen mit ihrer positiven Grundstimmung mentale Energien frei und gelangen so zu zahlreicheren, kreativeren Lösungen. Das Vertrauen auf einen positiven Ausgang ist eine grundlegende „Wegzeherung“, die dazu verhilft, durchzuhalten, Wege zu meistern und Ziele zu erreichen.

### Akzeptanz

Resiliente Menschen wissen und akzeptieren, dass Enttäuschungen, Unglück und Widrigkeiten Bestandteile im Leben sind, die sich nicht vermeiden lassen. In dem Sinne bedeutet Akzeptanz, sich Schritt für Schritt der Wirklichkeit zu öffnen, bestehende Situationen und Zusammenhänge zu erfassen und anzunehmen. Eine akzeptierende Grundhaltung verhilft dazu, unabänderliche Gegebenheiten konstruktiv zu verarbeiten und in das Leben zu integrieren. Auch die Annahme von Vergangenen gehört zur Akzeptanz.

### Lösungsorientierung

Während problemorientierte Menschen viel Zeit darauf verwenden, Probleme und Schwierigkeiten in Einzelheiten zu beschreiben, fortwährend zu analysieren und darüber zu klagen, fokussieren resiliente Menschen ihre Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen. Mit der Akzeptanz der Lage und einer Gedanken-

ausrichtung auf Lösungen, werden aus Problemen Aufgaben und Herausforderungen. Somit tritt eine kraftgebende Lösungsorientierung in den Vordergrund. Dies setzt Energien frei, eröffnet neue Perspektiven und aktiviert die Selbstwirksamkeit.

### Selbstwirksamkeitserwartung

Menschen mit einem positiven Selbstwertgefühl glauben an ihre Selbstwirksamkeit. Sie sind davon überzeugt, dass sie ihr Leben meistern und Probleme lösen können. Sie haben ein klares Bild ihrer Lebenssituation. Ihr optimistisches Selbstbild bewirkt, dass Misserfolge und Schicksalsschläge nicht in erster Linie auf persönliche Unzulänglichkeiten oder eigenes Versagen zurückgeführt werden. Sie sehen sich grundsätzlich in der Lage, schwierige Situationen zu meistern. Wer fest davon überzeugt ist, Unwägbarkeiten und Unsicherheiten meistern zu können, erfährt eine Art Schubkraft, um erste Schritte zu gehen und optimistisch nach praktikablen Lösungen zu suchen.

### Zukunftsorientierung

Die Zukunft ist die Zeit, die wir durch Vorbereitungen mitgestalten können, indem wir die Erfahrungen aus der Vergangenheit und die Gegebenheiten der Gegenwart nutzen. Was wir heute tun, werden wir in der Zukunft spüren. Natürlich können wir nicht wirklich wissen, was die Zukunft bringt. Und dennoch, auf vieles, was uns in der Zukunft erwartet, haben wir einen nicht zu unterschätzenden Einfluss! Denn abgesehen von Ereignissen, die nicht steuerbar sind, weil sie außerhalb unseres Einflussbereichs liegen, bekommen wir in der Regel das, was wir erwarten. Das liegt daran, dass wir uns tendenziell immer so verhalten, dass unsere Einschätzungen bestätigt werden. Gehen Sie beispiels-

weise unsicher und irritiert in ein Gespräch, weil Sie glauben unterlegen zu sein, wird dies eine Auswirkung auf Ihre Gefühle, Ihre Haltung und die Gesamtmotivosphäre haben. Sie werden aller Voraussicht nach entsprechende Resultate erzielen.

### Was ist Emotionsmanagement?

Ein resilienter Lebensstil durchzieht alle Lebensbereiche: Privatleben, Arbeit, Freizeit, Freundschaften etc. Ein Mangel in einem der Bereiche wirkt sich auf die anderen aus. Dabei steuern und prägen die Bedeutungen, die wir den Vorkommnissen beimessen und die bestehenden Sichtweisen, Vorannahmen und emotionale Haltung, unser Verhalten und unsere Befindlichkeiten. Sie haben also die Möglichkeit, mit einer geänderten Ausrichtung und Haltung Ihr „Emotionsmanagement“ zu betreiben. Somit können Sie bestehende Belastungen ausgleichen und Ihr Wohlbefinden ausbauen.

Finden Sie hier Beispiele und Anregungen für ein gelingendes Emotionsmanagement:

### Optimismus ausbauen – Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten

Ein gesunder Optimismus stärkt den Blick auf eigene Stärken und Verhaltensweisen. Eine positive Erwartungshaltung beeinflusst das eigene Verhalten und die individuellen Bewältigungsstrategien bei Belastungen und Krisen. Wer dazu tendiert, positive Ergebnisse zu erwarten, hat in der Regel eine größere Handlungs- und Durchhaltebereitschaft. Fragen Sie sich in Situationen, in denen Sie Hilflosigkeit spüren: „Was habe ich bereits alles geschafft/bewirkt?“, „Was hat in ähnlichen Situationen geholfen?“. Ih-



nen werden Strategien und Lösungsideen einfallen, was wiederum dazu verhilft, an Ihren Stärken und Ihrem Selbstwirksamkeitsempfinden anzuknüpfen.

#### **Achtsamkeit üben**

Lebst du schon oder funktionierst du nur? Diese Frage mag provokativ wirken. Achtsamkeit ist Selbstwahrnehmung und lädt Sie ein, den gegenwärtigen Moment aufmerksam zu spüren. Achtsames Wahrnehmen verhilft Ihnen dazu, Ihre Gedanken zu sortieren und mehr Gelassenheit zu leben. In Kombination mit Optimismus fällt es leichter, aus belastenden Situationen „auszusteigen“. Ein genaues, wohlwollendes Hinschauen, Hineinspüren und eine kraftvolle (Neu-)Ausrichtung ist der Beginn einer konstruktiven Lösungsfindung.

#### **Kontrolle der Emotionen/Gefühlsregulation**

Um sich von starken emotionalen Reaktionen nicht überwältigen zu lassen und handlungsfähig zu bleiben, können Sie folgende Schritte in Form von Achtsamkeitsübungen anwenden:

1. **Innehalten:** Zeit gewinnen und möglichst aus der Situation gehen. Es kann helfen innerlich bis zehn zu zählen, ums Haus zu gehen oder an ein Symbol der Ruhe und Kraft zu denken.
2. **Beobachten:** Was ist – sachlich betrachtet – geschehen?
3. **Nachdenken/Nachspüren:** Was hat die Situation bei mir ausgelöst? Wie habe ich reagiert, wie die anderen? Entscheidung: Was wäre jetzt zielführend? Was kann und will ich umsetzen?
4. **Agieren:** Umsetzung der Entscheidung.  
Es ist hilfreich, diese Schritte zunächst rückwirkend, bezogen auf erlebte Situationen, anzuwenden und dann dazu überzugehen, diese in Realsituationen anzuwenden.

#### **Gedanken konstruktiv ausrichten**

Eingeschliffene Verhaltensweisen und einschränkende Denkmuster können verändert werden. Aus: „Immer muss mir das passieren“ wird z. B. „Diese Herausforderung nehme ich an und schaffe es“. Glaubenssätze prüfen: Der Glaube kann „Berge versetzen“ und, entsprechend unserer Ausrichtung, auch unsere Entwicklungsmöglichkeiten und unseren verantwortungsvollen Umgang mit uns selbst blockieren. Wir alle tragen so genannte „Glaubenssätze“ mit uns, die im Laufe des Lebens, oftmals in der Kindheit und Jugend, entstanden sind. Wenn Sie genau in sich hineinhorchen, finden

Sie diese „inneren Überzeugungen“. Wirken diese einschränkend und belastend, können Sie sie umformulieren. Aus: „Ich muss mich anstrengen!“, „Ich muss das schaffen!“ oder „Wer rastet, der rostet“, könnte werden: „Es darf leicht gehen!“, „Gemeinsam geht’s besser!“, „Ich darf mir Unterstützung holen!“ oder „Zur Leistung gehört auch die Regeneration!“.

Greifen Sie auf stärkende Glaubenssätze zurück und holen Sie sie in den Alltag. Etwa, indem Sie diese aufschreiben und für Sie sichtbar aushängen. Negative Gedankenspiralen stoppen: Da ungute Gefühle die Problemorientierung stabilisieren, wird es so immer schwieriger sich aus der Problemsicht zu lösen. Somit wird verhindert, dass neue mentale und neuronale Muster geschaffen werden. Damit sich das Problem nicht in selbsterfüllender Prophezeiung als „objektiv real“ bestätigt, ist es wichtig, negative Gedankenspiralen zu stoppen und sich stattdessen auf den Moment zu fokussieren: „Wie sieht die Realität aus?“, Was habe ich bereits alles geschafft/bewirkt ...“ sind mögliche Fragen. So erschaffen Sie mit positiven Gedanken kräftigende „Aufwärtsspiralen“.

## **Den gegenwärtigen Moment spüren**

### Körperebene

Prüfen Sie regelmäßig Ihre Körperhaltung und Ihren Gang: Sind Sie aufgerichtet oder in sich zusammengesunken? Hängen die Schultern nach vorne oder stehen und sitzen Sie aufrecht? Wer überwiegend mit defensiv-gebeugter Körperhaltung durch das Leben geht, macht sich kleiner und verliert innerlich an Kraft. Achten Sie auf Ihre Körperhaltung und nutzen Sie eine aufrechte, selbstsichere Haltung, denn diese beeinflusst über die Muskelanspannung die Rezeptoren, welche das Gehirn über Spannungszustände im Körper informieren. Uns ist selbstverständlich klar, dass sich Gefühlszustände, die wir erleben, in unserer Körpersprache und Haltung widerspiegeln. Sie können jedoch andersherum, mit einer gezielten Körperhaltung dem Gehirn vermitteln, wie Sie sich fühlen. Es mag nicht ganz leicht sein, versuchen Sie es dennoch, wenn Sie verstimmt sind: Schauen Sie sich wohlwollend und lächelnd im Spiegel an. Sie werden spüren, dass es ein angenehmes Gefühl auslöst. Wenn Sie durchatmen und denken: „Ich schaffe das!“, Ihre Schultern lockern und anheben und Sie eine selbstbewusste, aufrechte Körperhaltung einnehmen und sich bewegen, spüren Sie innere Stärke. Amy Cuddy hat dies „Power Posing“ genannt: Sie bestätigte, dass sich der Hormonspiegel mit einer machtvollen, raumgreifenden und selbstbewussten Körperhaltung nach bereits zwei Minuten verändert. Das Stresshormon Cortisol sinkt und Testosteron steigt. Dies führt dazu, dass Ängste sich verringern und Mut, Stärke und Willenskraft ansteigen. Dieser Prozess bewirkt zudem eine Steigerung der Leistungsfähigkeit des Immunsystems (Cuddy 2016).

Regelmäßige Bewegung kurbelt die „Glückshormone“ Noradrenalin und Dopamin an. Mit Spaziergängen in der Natur können Sie sich beispielsweise zusätzliche Erholungsräume schaffen.

### Netzwerken – Kollegialität und soziale Beziehungen

Die Frage: „Wen kann ich um Feedback/Unterstützung bitten in dieser Situation?“ eröffnet, dass Sie nicht alleine sind, sondern stattdessen vertraute Menschen zur Klärung, Reflexion und Strategieausrichtung nutzen können. Dies trifft sowohl auf private Situationen zu als auch auf berufliche Themen. Im beruflichen Kontext hat sich die Nutzung von lösungs- und ressourcenorientierten Beratungsmethoden wie der Kollegialen (Fall-)Beratung bewährt. Herausfordernde Fragestellungen und Themen, die in Verbindung mit einem konkreten beruflichen Anlass stehen, werden gemeinsam reflektiert und lösungsorientiert bearbeitet. Die gegenseitige Beratung und Unterstützung bewirkt eine Entlastung, die Stärkung der Selbstwirksamkeit der Beteiligten, eine Erhöhung von Handlungskompetenz im Team und trägt zur Professionalisierung des beruflichen Handelns bei.

### Coaching

In herausfordernden Zeiten kann es ziel führend sein, mit einem erfahrenen Coach im Sinne von Hilfe zur Selbsthilfe Ihre individuelle Situation zu analysieren, Glaubenssätze zu identifizieren und umzuformulieren. Gemeinsam können Ziele und Visionen erarbeitet und formuliert werden, um eigene Lösungsstrategien zu entwickeln, Kompetenzen auszubauen und Ressourcen zu (re-)aktivieren. So können Sie für eine begrenzte Zeit eine kompetente Begleitung zur Orientierung, Stabilisierung und Neuausrichtung nutzen und behalten zugleich die Verantwortung.

### Innere Stärke aufbauen

Tun Sie regelmäßig Dinge, die Ihnen und Ihrem Seelenleben guttun und fokussieren Sie sich immer wieder gedanklich auf positive Aspekte im Leben. Sie können hierzu ein Tagebuch führen, um die Wahrnehmung auf Freuden- und Glücksmomente zu richten. Sie können am Abend positive Ereignisse vom Tag notieren oder einmal in der Woche aufschreiben, wofür Sie dankbar sind im Leben.

Positive Anker: Gegenstände, die Sie als angenehm empfinden, weil Sie damit gute Gefühle, Gedanken und Erinnerungen verknüpfen, stellen sogenannte positive Anker dar. Sie können sie bewusst in Ihrem Büro, in anderen Arbeitsräumen und zuhause platzieren. Dies kann ein ästhetisch schön gestaltetes Bild sein, das an Pausen erinnert, an schöne Erlebnisse oder die eigene Stärke.

Schaffen Sie kraftvolle Frei-Räume für sich. Sie sind es wert!

**Melanie Hartung**, Diplom-Sozialpädagogin, Erzieherin, Mastercoach und Lehrcoach (DGfC); Unternehmensinhaberin von „Räume der Erneuerung® – Coaching, Beratung & Fortbildung“.

#### Kontakt

[www.raeume-der-erneuerung.de](http://www.raeume-der-erneuerung.de)

#### Literatur

Cuddy, Amy: **Dein Körper spricht für Dich**. Wilhelm Goldmann, Verlagsgruppe Random House 2016

Funk, Ulrike: **Achtsamkeit. Das besondere Impulsbuch für einen sensiblen und bewussten Umgang mit sich selbst**. Cornelsen 2017

Gruhl, Monika: **Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit Resilienz**. Kreuz 2011

Heller, Jutta: **Resilienz. Innere Stärke für Führungskräfte**. Orell Füssli 2015

Seligman, Martin: **Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die positive Psychologie des gelingenden Lebens**. Kösel 2012