



Woche 2: Optimismus als Haltung

Nehmen Sie sich während dieser Woche möglichst täglich fünf Minuten Zeit. Suchen Sie sich einen ungestörten, stillen Ort.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Gedanken und üben Sie positive Selbstgespräche. Suchen Sie nach optimistischen Gedanken und geben Sie diesen bewusst Raum. Wiederholen Sie sie mehrmals. Und üben Sie Dankbarkeit. Achten Sie sich darauf, was Ihnen im Alltag geschieht, wofür Sie „Danke“ sagen können. Und wenn Sie den Impuls haben: Geben Sie ihm nach und bedanken Sie sich bei Ihren Kolleginnen und Kollegen. Sie werden es Ihnen wiederum danken.

Positives Denken bringt nachweislich gesundheitliche Vorteile und wirkt sich auf Ihre Umgebung aus:

- Positives Denken gibt Ihnen das Selbstvertrauen, Risiken einzugehen und neue Dinge auszuprobieren, was Ihnen Möglichkeiten für Wachstum und Entwicklung eröffnet.
- Es kann dazu beitragen, dass Sie sich glücklicher und erfüllter fühlen, da Sie sich auf die guten Dinge im Leben konzentrieren, anstatt sich zu stark mit den negativen Aspekten zu beschäftigen.
- Positives Denken kann Ihnen helfen, in schwierigen Zeiten Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.
- Das Gefühl von Stress loswerden, indem Sie die negativen Gefühle verändern lernen und bewusst erholsame Momente schaffen.
- Positives Denken kann dazu beitragen, Ihre Stimmung und Ihre Lebenseinstellung zu verbessern. Dies kann sich förderlich auf Ihre geistige und körperliche Gesundheit auswirken.
- Ein positives Mindset ermöglicht es uns, auch wenn wir Angst vor etwas haben, optimistisch zu bleiben, sodass wir trotz Rückschlägen oder Enttäuschungen, die wir auf unserem Weg erleben, weitermachen können.
- Schwierige Situationen können durch das Einnehmen einer positiven Perspektive zu mehr Selbstvertrauen und einem erfüllteren Leben führen.
- Positives Denken kann zu weitsichtigerer Entscheidungsfindung, besserer Problemlösungsfähigkeit und grösserer Kreativität führen.

