

Wie man weniger pessimistisch wird



Willkommen zu diesem Leitfaden,

Wahrscheinlich liest du diesen Leitfaden, weil du dich selbst als eher pessimistisch einschätzt und das gerne ändern möchtest.

Pessimismus ist eine Stimmung, keine einzelne Emotion. Eine Emotion ist intensiv und vorübergehend, während eine Stimmung über einen längeren Zeitraum anhält. Zu sagen, dass wir pessimistisch sind, bedeutet also, dass wir dazu neigen, systematisch die negative Seite der Dinge zu sehen.

Pessimismus sollte nicht mit Realismus verwechselt werden. Manchmal kann die Realität tatsächlich negativ sein – aber Vorsicht, nicht immer in dieselbe gedankliche Falle zu tapen.

In diesem Leitfaden stelle ich dir einige Ideen vor, die dir helfen können, unnötig negative Gedanken zu hinterfragen und zu verändern.

Lächle... denn wir beginnen!



Ursachen des Pessimismus

Genetik ist eine der Ursachen für pessimistisches Denken. Manche Menschen haben von Natur aus eine höhere Anfälligkeit für Depressionen. Das zeigt sich oft daran, dass depressive Tendenzen in mehreren Generationen einer Familie vorkommen.

Auch die Kindheit und der Umgang der Eltern mit uns sowie die Verhaltensweisen, die wir bei ihnen beobachten, prägen unsere Denkweise und unsere Tendenzen.

Ebenso spielen eigene belastende Erfahrungen in der Kindheit – unabhängig von den Eltern – eine wichtige Rolle, z. B. Konflikte mit Freunden oder Erlebnisse in der Schule.

Zusammengefasst bestimmen sowohl genetische Faktoren als auch soziale und umweltbedingte Einflüsse, die unsere Denkmuster formen, ob wir eher pessimistisch oder optimistisch denken.

Natürlich können wir unsere genetische Veranlagung nicht verändern. Und oft können wir auch äußere Umstände nicht wählen – wie zum Beispiel unsere Eltern. Aber wir können an unseren Denkmustern arbeiten. Ein realistischeres oder optimistischeres Denken gibt uns die Energie, Veränderungen in unserem Leben anzugehen und zufriedener zu sein.

Folgen von Pessimismus

Dauerhafter Pessimismus kann zu folgenden Problemen führen:

- Angst
- Depression
- Ungesunde Gewohnheiten
- Stress
- Weniger Initiative und damit geringerer Erfolg

Tipps, um Pessimismus hinter sich zu lassen

Die eigene Denkweise zu verändern geschieht nicht von heute auf morgen. Es braucht Zeit und Beständigkeit.

Hier einige hilfreiche Ansätze:

- Kognitive Umstrukturierung: Arbeite an pessimistischen Gedanken, die nicht der Realität entsprechen.
- Dankbarkeitsliste führen
- Sich mit „positiven Menschen“ umgeben, also Menschen, die einem guttun
- Meditation, Entspannung oder Visualisierung praktizieren

Auf der nächsten Seite findest du einige konkrete Übungen.



Kognitive Umstrukturierung

- Kognitive Umstrukturierung bedeutet, Gedanken zu hinterfragen, die nicht realistisch sind. Beispiel: Du machst einen Fehler und schämst dich. Versuche zu verstehen, dass Fehler menschlich sind. Führe einen inneren Dialog, um dich selbst davon zu überzeugen.

Alles-oder-nichts-Denken:
„Ich mache nichts richtig“

Mentaler Filter:
„Dieser Fehler macht die ganze
Arbeit schlecht“

Generalisierung:
„Niemand wird mich lieben“

Abwertung des Positiven:
„Ich habe bestanden, weil die
Prüfung leicht war“

Vorschnelle
Schlussfolgerungen: „Er/Sie
mag mich bestimmt nicht“

Übertreibung/Verharmlosung:
„Sie werden mich wegen des
Fehlers umbringen“

Emotionales Schlussfolgern:
„Ich schäme mich, also bin ich
peinlich“

„Sollte“-Aussagen: „Ich muss
heute putzen“

Etikettierung:
„Ich bin dumm“

Personalisierung:
„Er ist wegen mir wütend, weil
ich nein gesagt habe“

Schreibe den pessimistischen Gedanken auf, wenn er auftaucht, und hinterfrage ihn. Beispiel: „Sie lachen über meinen Fehler, ich bin peinlich.“

Gedanke

Finde heraus, welcher Denkfehler dahintersteckt (es können mehrere sein): Du etikettierst dich selbst und personalisierst das Verhalten anderer.

Kognitiver Fehler

Führe einen inneren Dialog, um dich davon zu überzeugen, dass der pessimistische Gedanke nicht realistisch ist:

„Nur weil ich einen Fehler gemacht habe, bin ich nicht peinlich – ich bin ein Mensch. Dass andere lachen, kann ich nicht kontrollieren. Ihr Verhalten ist ihre Verantwortung. Ich bin nicht mein Fehler.“

Rationaler Gedanke

Dankbarkeitsliste

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um dankbar für das zu sein, was du hast und wer du bist. Das ist eine kraftvolle Methode, um deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Positive zu lenken.

Heute bin ich dankbar für...