

Juli 2021



## Optimisten leben länger! „Pessimisten küsst man nicht!“

**OPTIMISMUS** muss jeder lernen. Pessimismus ist aus der Steinzeit angeboren.

**Je mehr OPTIMISMUS, umso mehr Freude, Glück und Zuversicht im Leben**  
**Je mehr Pessimismus, umso mehr Schwarz-Sehen und Ängstlichkeit**

**Optimisten leben länger!** Ja, das ist das Ergebnis von ganz vielen Forschungen. **Pessimisten küsst man nicht.** Das ist der Titel des berühmten Buches von Martin Seligmann.

Damit DU länger lebst und damit du die angeborenen Nachteile des Pessimismus reduzierst, darum geht es in diesem Video, in diesem Artikel.

Ich bin Peter und JA, ich bin ein „unverbesserlicher“ Optimist. Das sagen auch meine Freunde, aber mehr aus Bewunderung als aus Ablehnung. Irgendwie spüren sie: Viel Optimismus bringt viele Vorteile. Viel Pessimismus viele Nachteile.

Dabei **gibt es „KEINE“** Pessimisten. Pessimisten sagen ja von sich selbst: „Ich bin kein Pessimist. Ich bin ein Realist. Aber DU siehst alles nur rosig!“

Wie kommt es, dass viele Menschen „**Schwarz-sehen**“ und meinen, das sei realistisch? Es hat mit unseren **angeborenen Gehirnstrukturen** zu tun. Die pessimistische Sicht ist deshalb „natürlich“, weil in unserem Hirn in der grauen Vorzeit, als die Automatismen zum **Überleben in der Wildnis** entstanden sind, „die große Vorsicht“ wichtig war. Gefahr lauerte überall! Das wusste der Neandertaler, das wusste der Australopithecus und war deshalb vorsichtig und pessimistisch. Pessimismus ist **immer mit Ängstlichkeit** verbunden, Ängstlichkeit ist **mit Stress** verbunden und **Stress macht krank** und das ist ja die lebensverkürzende Komponente.

ABER!! Wo ist heute der **Säbelzahn tiger**, der dich frisst? Wo ist das **Mammut**, das dich zertrampelt? Wo ist die giftige **Schlange**, die dich tötet? - Die gefährlichen Feinde gibt es nicht aber, dafür haben wir unser Wohnzimmer voll mit negativen Nachrichten aus aller Welt!! Die **Medienflut ist NEGATIV** und damit pessimistisch! Wie viele Menschen sind durch die vielen negativen Nachrichten wirklich gestresst! In der Pandemiezeit gab es diesbezüglich eine noch verstärkte Situation.

In unserem Hirn ist die große **Vorsicht** aus dieser Zeit „**einprogrammiert**“; ebenso wie die **Merkfähigkeit** für die „**schlimmen Dinge**“. Untersuchung: Alle Menschen merken sich Bilder von schlimmen Dingen deutlich besser als schöne Bilder! Auch das ist zum Überleben in der Wildnis notwendig. Die schönen Dinge werden nicht automatisch abgespeichert, weil sie für das Überleben eben nicht überlebenswichtig sind; – sie sind schön aber nicht relevant!

Das bedeutet: **Vorsicht = Pessimismus ist angeboren, Optimismus ist nicht angeboren. Optimismus muss man lernen, dafür muss man sich entscheiden.**

„Pessimisten küsst man nicht“, so heißt das berühmte Buch von Martin Seligmann. Er ist ein wichtiger Vertreter der **positiven Psychologie**. Das ist **jene Richtung** der Psychologie, die sich der **Verbesserung des Lebens** und der **Lebensfreude** aller Menschen zuwendet.

Die **klassische Psychologie** beschäftigt sich primär mit leidenden Menschen und versucht mit **Therapien**, den **Leidenden** zu helfen, dass sie wieder gesund werden. Für den (psychisch) Belasteten und Kranken ist die klassische Psychologie eine große Hilfe, für den Gesunden ist die positive Psychologie eine Hilfe um erfüllter und glücklicher zu leben.

Für **alle Zuseher**, denen es darum geht, mehr Lebensfreude zu erreichen, glücklich zu leben, das Leben intensiv und erfüllt zu leben ist die positive Psychologie wichtig und dazu gehört **eine große Portion Optimismus**.

Es ist das **Ziel** dieses **Kanals**, es ist **mein Ziel, Ideen** und **Anregungen** zu liefern für ein erfülltes, ein glückliches und intensives Leben. Ich bin Vertreter der positiven Psychologie.

Was ist für „mehr Optimismus“ wichtig?

„Jedes Ding hat zwei Seiten“ und es gibt immer auch „die andere Seite der Medaille“. Jeder Optimist hat sich irgendwann, mehr oder minder **bewusst entschieden**, die **helle Seite**, die positive Seite **mehr zu sehen**.

Optimisten sehen **AUCH** die **Schattenseiten** des Lebens und der Gesellschaft. Sie sehen die **Schwachstellen**, sie sehen die **Ungerechtigkeiten**. Weil die angeborenen alten Hirnstrukturen nicht mehr sofort aktiv werden, **hält sich die Ängstlichkeit in Grenzen**. Aus dieser Ängstlichkeit beginnen Pessimisten oft zu jammern und zu lamentieren. Optimisten dagegen **beginnen schnell** zu überlegen, wie kann hier eine Verbesserung, eine Linderung, wie kann hier mehr Gerechtigkeit oder weniger Unrecht und Leid erreicht werden.

Damit wird deutlich: Optimismus hilft in zwei Richtungen: Die **angeborene Vorsicht** inklusiv **Ängstlichkeit** UND inklusive **Stress** wird **weniger** und die **Lösungsorientierung**, das Bemühen um **Veränderung zum Besseren verstärkt** sich.

Klar ist jedoch: So wie wir uns **bewusst entscheiden** müssen für das **Vertrauen** in das Leben, wie wir uns bewusst entscheiden müssen, **glücklich zu sein**, so müssen wir uns bewusst entscheiden, optimistisch auf die Welt und das Leben zu schauen.

Wie schaust du auf die Welt und auf dein Leben? = **Selbsteinschätzung**:

1. Wie hell oder dunkel siehst du die Welt und die Gesellschaft?
2. Wie zuversichtlich oder wie ängstlich schaust du in deine eigene Zukunft?
3. Wie zuversichtlich oder wie ängstlich schaust du in die Zukunft der Welt?
4. Was sagen deine Lieben (deine Freunde) über dich?

Du kannst jede Frage offen beantworten oder bei jeder Frage die Skala benutzen

-10 ..... -5 ..... 0 ..... +5 ..... +10                      Wo stehst du?

**Nun zusammengefasst die Tipps und Anregungen:**

1. **Wo stehst du? und wie wichtig ist es daher für dich, bewusst deinen Optimismus zu verstärken?**
2. **Triff eine klare Entscheidung: Ich will SEHR optimistisch sein und meinen angeborenen Pessimismus bewusst reduzieren!**
3. **Beende das eigene und das fremde Jammern, wann immer du es entdeckst. (Denke oder wirf in ein Gespräch die Frage ein: WAS gibt es Erfreuliches?)**
4. **Mach es zu deiner Gewohnheit: „Always Look on the Bright Side of Live“**
5. **Sag jeden Tag 100 x „Danke!“ ( Video! ) Das erhöht die Lebensfreude und die optimistische Sichtweise des Lebens**
6. **Hör auf, dich selbst abzuwerten und schlecht zu reden**
7. **Erlaube dir, alles was du erwartest, positiv zu visualisieren! Du siehst das gute Gespräch, siehst die Lösung, siehst den Erfolg...**
8. **Behalte immer im Kopf: Optimisten leben länger! Pessimisten küsst man nicht!**