



Wie voll oder leer siehst du das Wasserglas?

# OPTIMIST ODER PESSIMIST?

Jeder von uns geht anders durchs Leben. Es gibt Menschen, die ihrem Alltag mit Besorgnis und Angst begegnen und jene, die ihr Dasein mit Fröhlichkeit und Begeisterung leben. Erstere bezeichnen wir meist als Pessimisten, Letztere als Optimisten. In welche Richtung tendierst du?

Untersuchungen haben gezeigt, dass Pessimisten bei Schwierigkeiten viel schneller aufgeben, dass sie weniger Erfolg in der Arbeit haben und sie öfters krank sind und an Depressionen leiden. Im Gegensatz dazu halten Optimisten dem Studium, der Arbeit und dem Sport besser stand und sie werden öfters für politische Aufgaben oder Führungsaufgaben ausgewählt. Sie genießen zudem eine sehr gute Gesundheit und leben deshalb länger. **Optimist zu sein, hat also eindeutige Vorteile.**

**Warum aber gibt es pessimistische und optimistische Menschen?** Und vor allem: sind Pessimisten dazu verdammt, es ein Leben lang zu bleiben? Nein, das sind sie nicht. Denn wie wir unser Leben sehen, ist nicht angeboren, sondern hängt von verschiedenen Faktoren ab, unter anderem von diesen beiden: Einmal kommt es darauf an, wie sehr wir glauben, dass wir unser Leben kontrollieren können. Je machtloser jemand sich fühlt, je weniger jemand daran glaubt, sein Leben kontrollieren und beeinflussen zu können, desto eher wird er zum Pessimisten. Menschen mit einer optimistischen Einstellung glauben hingegen daran, dass sie Umstände beeinflussen können. Und so erreichen sie ihre Ziele. Zudem kommt es darauf an, wie wir Ereignisse erklären und interpretieren. Optimisten neigen dazu, Misserfolge als zufällig, auf die Situation begrenzt und abgekoppelt von sich selbst zu interpretieren. Die Erfolge hingegen werten sie sofort als persönlichen Erfolg, der mit ihren Fähigkeiten und Qualitäten zu tun hat. Pessimisten tun genau das Gegenteil. Sie schreiben die Misserfolge sich selbst zu, während sie die Erfolge als Zufall betrachten.

Unsere Gedanken und unsere Einstellungen haben also sehr viel damit zu tun, ob wir als Pessimisten oder Optimisten durchs Leben gehen. Nachdem sich Gedanken beeinflussen lassen, können auch Pessimisten lernen, die Dinge anders zu bewerten. Diese Strategien können dabei helfen: **Zunächst gilt es, sich der pessimistischen Haltung bewusst zu werden.** Dafür kann man zum Beispiel beobachten, ob oder wie häufig uns folgende oder ähnliche Sätze durch

den Kopf gehen: „Ach, das bringt ja eh alles nichts“ oder „Es sind ja sowieso immer alle gegen mich“ oder „Es versteht mich ja doch niemand“ oder „Immer passieren mir die schlimmen Dinge“ oder „Ach, ich kann das sowieso nicht“ usw.

Sind wir uns der negativen inneren Überzeugungen erstmal bewusst, können wir sie korrigieren, indem wir sie hinterfragen und auf ihren Wahrheitsgehalt überprüfen. Dazu ist es notwendig, auf Distanz zu den eigenen Gedanken zu gehen und sie als das zu bewerten was sie sind, nämlich: Überzeugungen, die der Realität entsprechen können – oder auch nicht. Ein Beispiel: Nur, weil man Angst hat, für eine bestimmte Aufgabe nicht geeignet zu sein, bedeutet das nicht, dass dem auch so ist. Man kann sich also fragen: „Ist es tatsächlich so, dass ich das nicht kann?“, „Ist es wahr, dass mich gar niemand versteht?“, „Ist es wirklich so, dass immer mir das Schlimme passiert?“ Es kann sein, dass man darauf sofort mit einem überzeugten Ja antwortet. In diesem Fall rät zum Beispiel der Psychotherapeut Klaus Bernhardt, sich als nächstes diese Frage zu stellen: „Kann ich 100% sicher sein, dass es wahr ist?“

**Wenn wir ehrlich zu uns selbst sind, werden wir spätestens jetzt merken, dass die pessimistischen Überzeugungen zu bröckeln beginnen.** Wir werden feststellen, dass unsere Sicht der Dinge nur eine von vielen ist und es eine Reihe von alternativen Denkweisen gibt. Wir werden uns eingestehen (müssen), dass es da ja noch vieles gibt, was sich ausprobieren ließe und was helfen könnte. Und dass es da sehr wohl Menschen gibt, die uns mögen und wertschätzen. Und dass auch andere Menschen schwierige Situationen zu meistern haben und uns durchaus auch positive Dinge widerfahren.

Wer ab jetzt also (mehr) Zuversicht und Optimismus ins eigene Leben bringen möchte, kann mit diesen gedanklichen Veränderungen einen ersten Schritt in diese Richtung tun. Und vielleicht hilft dabei auch ein Satz des Publizisten Peter Hohl: „Man könnte sich den ganzen Tag ärgern. Aber man ist nicht dazu verpflichtet.“

In diesem Sinne viel Freude und Optimismus und ein gutes neues Jahr 2021!

Jugendberatungsstelle Young+Direct

## INFO

### Lebensretter gesucht!! Jetzt kannst du HELFEN!



Wolltest du immer schon schnell, unbürokratisch und möglichst vielen Menschen das Leben retten? Dann melde dich bei der AVIS-Sektion, der italienischen Vereinigung der Freiwilligen Blutspender, in deiner Nähe und werde Blutspender/in.

AVIS wurde 1927 in Mailand gegründet und setzt sich seitdem für Wohltätigkeit und Solidarität ein. Mittlerweile engagieren sich mehr als 1,3 Millionen ehrenamtliche Blutspender/innen hochmotiviert in ganz Italien für den guten Zweck.

**Blut ist die Quelle des Lebens** und sollte in Notfällen für alle solidarisch zur Verfügung stehen: in der Ersten Hilfe, in Krankenhäusern, bei Operationen, Transplantationen, zur Behandlung von Krankheiten und Krebspatienten, in der Chirurgie, zu Forschungszwecken sowie für die Herstellung von lebenswichtigen Medikamenten.

**Jeder Tropfen zählt... und viele Menschen zählen auf dich!** Die Blutspende dauert ca. 10 bis 15 Minuten und ist für den freiwilligen Blutspender/der Blutspenderin völlig harmlos! Im Gegenteil, alle Spender/innen erhalten periodisch gratis die Ergebnisse der eigenen Blutanalysen und werden jährlich medizinischen Visiten unterzogen, als Garantie für Sicherheit und Gesundheit für alle. In folgenden Gemeinden findest du unsere AVIS-Sitze und Büros: Bozen, Brixen, Bruneck, Meran, Schlanders und Sterzing. Die Blutspende selbst erfolgt an den jeweiligen Krankenhäusern. Alle Blutgruppen können Blut spenden: A, B, AB und O. **Voraussetzung ist das Alter von 18 Jahren.**

Schau auf unserer Webseite [www.avis-altoadige.it/de](http://www.avis-altoadige.it/de) nach oder informiere dich auf Facebook & Instagram und rette mit dieser einfachen **Geste der Solidarität** anderen Menschen das Leben!!

AVIS – Vereinigung der Freiwilligen Blutspender Italiens/Associazione Volontari Italiani Sangue

## TERMINE

### > Hip Hop Basic online

Dieser Kurs bietet am **Montag, 11.01.21** von 18.45 – 19.45 Uhr für **Hip Hop Anfänger** eine tolle Gelegenheit, die Grundschr

itte des Hip Hop zusammen mit der **Choreographin Sonja Daum** zu erlernen.

Sie zeigt euch wie ihr euch aufwärmt, die Muskeln stärkt und einfache Schritte, die ihr zu Choreographien zusammenfügen werdet.

**Zielgruppe:** Jugendliche & Erwachsene

**Kosten:** 21,00 Euro

**Anmeldung:** [info@murx.it](mailto:info@murx.it)

Im Anschluss wird der Zoom-Link zugeschickt.

## BUCHTIPP

### Das Mädchen mit dem Schmetterling: Wohin das Herz uns trägt

Roman von Kirstin Hannah

Anders als man vielleicht vom Titel errahnen kann, nimmt hier die Liebesgeschichte nur einen kleinen Teil in der Geschichte ein. Im Vordergrund steht die Psychologin Julia Cates.

Julia sitzt vor Gericht auf der Anklagebank, weil sie anscheinend Anzeichen einer Klientin auf eine Gewalttat übersehen hat. Die Anklage wird zwar fallen gelassen, doch ihr Ruf ist zerstört. Als sie nur einige Tage später einen Anruf von ihrer Schwester Ellie bekommt, die sie dazu überredet/drängt zurück in ihren Heimatort zu kommen, kann sie noch nicht ahnen was sie erwartet. Die Aussage ihrer Schwester ist kurz: „In zwei Stunden geht ein Flug!“

Ellie ist Polizeichefin in einem kleinen „Kaff“ beim Mystic Lake. Die Ruhe wird von einem merkwürdigen Fund gestört: Ein kleines Mädchen mit einem Wolfswelpen im Arm wird im Stadtpark auf einem Baum entdeckt. Das kleine Mädchen redet nicht, es verhält sich wie ein wildes Tier. Die ersten Befunde lassen keinen Zweifel aus, dass dieses Mädchen Schlimmes durchgemacht hat. Das Mädchen braucht Hilfe, das war der Grund warum Ellie ihre Schwester kontaktierte.

Es ist eine herzerwärmende Geschichte, wie zwei Menschen sich gegenseitig helfen – eine gescheiterte Psychologin und das Wolfmädchen.

Das Mädchen, das später Alice genannt wird, lässt Julia wieder an sich selbst glauben und bringt die beiden unterschiedlichen Schwestern wieder näher zusammen. Und dann gibt es noch den Arzt Max.

Rezession von Ruth Oberdörter



## IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend  
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen  
Tel. 0471 970 890 · [redaktion@skj.bz.it](mailto:redaktion@skj.bz.it)  
[www.facebook.com/SKJnews](http://www.facebook.com/SKJnews)  
Redaktion: Heidi Gamper  
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

[www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it)