

Optimismus: Mehr Zuversicht und lösungsorientiertes Denken

Realistische Wahrnehmung



Notiere dir eine aktuelle Herausforderung oder ein Problem, das dich beschäftigt. Beschreibe die Situation so neutral wie möglich, ohne Bewertung.

Worst Case Szenario



Schreibe auf, was im schlimmsten Fall passieren könnte. Oft hilft es, das „Worst Case Szenario“ auszusprechen, um deine Angst zu entkräften.

Best Case Szenario



Formuliere, was im besten Fall passieren könnte (Best Case Szenario).

Realistische Chancen entdecken



Schreibe auf, was du konkret tun kannst, um dich dem besten Fall (Best Case Szenario) ein Stück anzunähern.

Hier reichen kleine Schritte aus.

Dankbarkeit

Notiere abschließend drei Dinge, die heute schon gut gelaufen sind oder für die du dankbar bist. Das trainiert den Fokus auf Positives und stärkt deinen Optimismus langfristig.



Tipp: Drucke dir dieses Arbeitsblatt aus und wiederhole die Übung jede Woche. Schon nach kurzer Zeit wirst du merken, dass dein Blick automatisch lösungsorientierter und optimistischer wird.

Ich hoffe, dass dieses Arbeitsblatt dir hilft, deine innere Haltung zu verändern und die schönen Nebenwirkungen von Optimismus zu spüren, wie z.B. mehr Zufriedenheit, mehr Gelassenheit und mehr Leichtigkeit im Alltag!

Herzliche Grüße und viel Spaß damit

