

# Optimismustraining

Die Erkenntnis, dass negative Gedanken Negatives und positive Gedanken Positives bewirken, ist nichts Neues. Kaum etwas ist allerdings so schwierig zu verändern, wie die eigenen Gedanken, die uns ja ständig begleiten **Dr. med. Toni Pizzocco**, Arzt, stellt in seinem Buch „**Optimismustraining**“ die Zusammenhänge zwischen verhängnisvollem Denken und Wohlbefinden/Gesundheit klar.

Zitat: Die vielen Stunden des Denkens, in die wir täglich immer mehr Zeit, Energie und Gesundheit investieren, sind für manchen von uns zu einem Problem geworden, dessen Bedeutung leider unterschätzt wird.

Eine recht effiziente Möglichkeit, ersehnte Eigenschaften oder Gemütszustände zu erlangen ist, sich einen mit oder ohne professionelle Hilfe erarbeiteten Leitsatz wie z. B.: „Ich bin glücklich“ während eines Spazierganges vorzusagen. 21 Tage lang je ca. 7 Minuten Training bringen auf alle Fälle etwas in Bewegung. Das Besondere an dieser Methode ist die Kombination von Denken, Atmen, Bewegen, möglicherweise noch unterstützt von einem positiven Vorstellungsbild.<sup>1</sup>

Wichtig dabei: Je spielerischer und entspannter man die Sache angeht, desto eher werden die Bemühungen von Erfolg gekrönt sein.

Eine weitere, gänzlich anders geartete Übung um aus alten Denkmustern auszubrechen ist, sich ins Bewusstsein zu rufen, was schon alles gut IST in Ihrem Leben.

Am besten noch am frühen Vormittag 10 Punkte aufschreiben, worüber Sie sich freuen. Beginnen sie jeden Satz mit: „Ich freue mich heute, weil .....“. Nehmen Sie auch Punkte auf, die Ihnen selbstverständlich sind wie z. B.: Ich freue mich heute, weil ich gesund bin. Oder: ... weil heute die Sonne scheint. Was auch immer. Bleiben Sie bei positiven Formulierungen (keine Verneinungen), weil diese von unserem Unterbewusstsein nicht verstanden werden!

Auch bei dieser Übung gilt: der spielerische Faktor sollte im Vordergrund stehen um Verkrampfung zu vermeiden, die nur zu weiteren Schwierigkeiten und Blockaden führen würde.

Bei Anfragen zum Thema stehe ich gerne für Auskünfte zur Verfügung.

---

<sup>1</sup> Vgl. Skriptum „Psychogymnastik“ von Manuela Schwabegger, 23. 2. 2006. Copyright Martin Steixner, Vitalakademie, 1030 Wien.