

## Optimismus – wie voll darf das Glas sein?

„Optimisten, Pessimisten - letztlich liegen beide falsch. Aber der Optimist lebt glücklicher.“ (Kofi Annan)

### **Optimismus macht zufriedener und schafft bessere Chancen**

Die meisten Menschen sind Optimisten. Dafür hat schon die Evolution gesorgt, denn Optimismus lindert Ängste, stärkt den Mut und schützt vor Zweifeln. Griesgrämige, pessimistische Jäger und Sammler hatten wohl weniger Überlebenschancen als ihre optimistischen Artgenossen. Viele Untersuchungen zeigen, Optimisten haben mehr Freunde und weniger Selbstzweifel, werden besser und schneller mit Strapazen fertig, tun mehr für ihre Gesundheit und führen bessere Ehen<sup>1</sup>. So ist Optimismus auch eine der sieben Säulen von Resilienz, der Kraft, mit Widrigkeiten gut umzugehen. Pessimisten hingegen rechnen häufig mit dem Schlimmsten, unternehmen aber wenig, um es zu verhindern.

### **Optimismus bringt wirtschaftlichen Erfolg**

„No risk, no fun“ und „nur wer wagt, gewinnt“ gilt als Motto vieler erfolgreicher Unternehmer. Wer neue Projekte angehen, Märkte erobern oder ein Unternehmen gründen will, braucht den Glauben an den eigenen Erfolg. Ein Beispiel dafür ist Jeff Bezos, Gründer von amazon.com. Er sieht in seinem Optimismus die Basis seines Erfolges. „Optimismus ist eine unverzichtbare Eigenschaft für die Bewältigung schwieriger Situationen“ so Bezos in einem von ihm selbst verfassten Artikel über Optimismus.<sup>2</sup> Gerade, wenn Projekte schwierig und langwierig sind, ist laut Jeff Bezos Optimismus unbedingt erforderlich, um Durststecken zu überwinden. Für Daniel Kahnemann, Psychologe und Wirtschaftsnobelpreisträger, ist Optimismus daher auch „der Motor des Kapitalismus“.

### **Pessimisten grübeln, Optimisten handeln**

„Ein Optimist sieht eine Gelegenheit in jeder Schwierigkeit; ein Pessimist sieht eine Schwierigkeit in jeder Gelegenheit“ sagte einst Winston Churchill. Er charakterisiert damit den Hauptunterschied zwischen Optimisten und Pessimisten: Optimisten packen ihre Probleme ohne Umschweife an, statt ihnen aus dem Weg zu gehen. Sie verfolgen ihre Ziele hartnäckig und ausdauernd. Sie werden mit ihrem Leben immer zufriedener, weil sie eine positive Feedbackschleife, eine sich selbst erfüllende Prophezeiung schaffen. Optimisten erleben sich dadurch als selbstwirksam, d.h. sie erfahren durch ihr Handeln, dass sie sich auf ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten verlassen können. Dies gibt dann wieder neue Zuversicht, Antrieb und Ausdauer. „Optimismus führt deshalb zu einem höheren Wohlbefinden, weil er dafür sorgt, dass man sich stärker für seine Lebensziele einsetzt, und nicht weil es ein wundersames Glückselixier gibt, das optimistische Menschen haben und andere nicht“, so die Optimismusforscherin Suzanne C. Segerstrom.<sup>3</sup>

### **Die rosarote Brille kann auch schaden**

Nur, wenn Optimismus zum Handeln führt, kommen seine positiven Eigenschaften auch zum Tragen. Tagträume und Fantasien bewirken, dass man in eine Zukunft eintaucht, die zwar angenehm, aber eben fiktiv ist. Dies kann davon abhalten, sich mit realen Schwierigkeiten auseinanderzusetzen. Dies zeigen die Forschungsergebnisse von Gabriele Oettingen, Professorin für Psychologie an der Universität Hamburg. Wenn ihre Probanden positiv dachten und sich mental in den Zielzustand versetzten, ohne sich mit den Schwierigkeiten auf dem Weg zum Ziel auseinanderzusetzen, waren sie wenig erfolgreich. Es blieb dann bei Fantasien ohne konkrete Taten.

<sup>1</sup> Spiegel 1/2012: Zaubertrank der Zuversicht - Optimismus zwischen Zuversicht und Schönfärberei

<sup>2</sup> Bezos, J.: Because optimism is essential; The Magazin for Growing Companies, April 2004

<sup>3</sup> Segerstrom, S.: Optimisten denken anders – Wie unsere Gedanken die Wirklichkeit erschaffen, Bern, 2010

### Die Fallen des Optimismus – wenn das Glas zu voll wird

Die Kehrseite des Optimismus heißt Überschätzung. Zu viel Optimismus führt dazu, dass wir Fähigkeiten oder Erfolgsaussichten überschätzen. Experten nennen dies *Optimistische Verzerrung* (optimism bias). Castingshows wie „Deutschland sucht den Superstar“ unterhalten ihr Publikum gerne mit Menschen, die ihre Fähigkeiten deutlich zu hoch bewerten. Spielcasinos, Glücksspielhersteller und Lottogesellschaften leben von einem Übermaß an Hoffnung. Wer bei einer statistischen Wahrscheinlichkeit von 1 zu 140 Millionen auf einen Sechser plus Zusatzzahl hofft, verfügt über ein enormes Maß an Optimismus. Auch die Finanzkrise hat ihre Ursachen in zu viel Wunschenken ohne reale Basis. Risiken werden dann nicht mehr wahrgenommen, das Handeln wird leichtsinnig, nach dem Motto „es wird schon gutgehen“. Optimisten fällt es besonders schwer, Abstriche bei ihren Zielen und Projekten zu machen. Dies kann dazu verleiten, zu lange an Vorhaben festhalten, die eigentlich nicht mehr zu retten sind. Dann wird „dem schlechten Geld noch gutes hinterhergeworfen“. Die Wirtschaftswissenschaftler nennen dies „sunk costs“. Hier hilft nur der klassische Rat: „Steig ab, wenn das Pferd tot ist.“

### Kleiner Optimismus-Test:

Testen Sie selbst anhand der folgenden Fragen, ob Ihr Optimismus auf einer soliden Basis steht:

- Sie glauben, dass die Zukunft viel Gutes für Sie bereithält und arbeiten daran, die für Sie bestmögliche Zukunftsvision zu realisieren.
- Sie haben klare Ziele und sind davon überzeugt, dass Sie diese mit Ihren eigenen Kräften und Fähigkeiten erreichen können.
- Sie werden aktiv und setzen Ihre Zeit und Energie sinnvoll ein, um Ihre Ziele zu erreichen.
- Sie verfolgen Ihre Ziele ausdauernd und beharrlich, auch, wenn Sie mit Schwierigkeiten und Rückschlägen konfrontiert werden.
- Wenn eine bestimmte Vorgehensweise Sie nicht weiter bringt, probieren Sie eine andere aus.
- Sie nehmen Ihre Fortschritte ganz bewusst wahr und freuen sich über Ihre Erfolge.
- Wenn Sie alles in Ihrer Macht stehende getan haben und dennoch nicht weiterkommen, können Sie ein Projekt auch loslassen, denn Sie haben noch weitere Alternativen.

Je mehr Fragen Sie mit „ja“ beantworten können, umso solider ist die Basis Ihres Optimismus, da Sie handeln, beharrlich bleiben, aber auch loslassen können.

### Optimismus-Training: „Das Protokoll der guten Dinge“

In einer Untersuchung von Martin Seligmann, dem Begründer der positiven Psychologie, hat sich eine einfache Methode am besten bewährt, um gesunden Optimismus aufzubauen. Probanden, die diese Übung täglich anwandten, waren nach sechs Monaten deutlich zufriedener mit ihrem Leben<sup>4</sup>:

Jeden Abend werden mindestens drei Dinge notiert, die an dem Tag als positiv empfunden wurden.

Diese einfache Übung trainiert den Fokus der Aufmerksamkeit auf Schönes, auf Fortschritte und auf Erfolge zu lenken. Der Blick auf das, was bereits gut läuft, wird so immer mehr zur Gewohnheit.

Autorin: Petra Weber

Heidelberg, im November 2012

<sup>4</sup> Seligmann et al (2005): Positive psychology progress: Empirical validation of intervention; American Psychologist 60, zitiert nach Segerstrom (2010)