

Übung

1. Geben Sie den folgenden Text ein.
Drücken Sie nur am Absatzende ENTER.
2. Verwenden Sie als Schriftart „Courier New“ .
3. Formatieren Sie die einzelnen Wörter entsprechend der Abbildung.
4. Speichern Sie das Dokument unter Optimismus auf dem Desktop.

Mit Optimismus geht alles leichter

Erfolg ist alles eine Frage der **Einstellung**. Wer überwiegend negativ eingestellt ist, macht sich das Leben oft unnötig schwer und er blockiert sich selbst. **Menschen** mit dieser **Grundeinstellung** neigen dazu, Probleme über zu bewerten oder Schwierigkeiten zu sehen, wo gar keine sind. Sie führen mit sich selber einen negativen Dialog.

Oft verbinden negativ eingestellte **Menschen** frühere Fehler mit der **Vorstellung** nichts Wert zu sein. Sie haben beobachtet, dass sie im Vergleich zu anderen zu wenig leisten. Als Ursache dafür sehen sie ihre mangelnde Fähigkeit an, wobei sie meinen, dass Fähigkeit etwas sei, was festgelegt ist und nicht verändert werden kann.

Versteht man aber Fähigkeit als dynamisch, weil man sie erwerben und verbessern kann, liegt darin die Chance, sich auf zahlreichen Gebieten weiter zu entwickeln. Ersetzen Sie negative **Gedanken** durch **positive**. Denn **Menschen** mit einer überwiegend **positiven** Haltung fällt es leichter, **selbstbewusst** und erfolgreich zu sein.

Sagen Sie sich also immer: Ich bin sicher, dass ich es schaffe. Optimisten haben ein positives Bild von sich, von der Welt und der Zukunft. Sie verstehen es, **positive** Ereignisse vor allem sich selbst zu zuschreiben. Bei negativen Dingen aber verfahren sie umgekehrt. Nehmen Sie sich selbst als kompetent und fähig wahr.

Diese Lebenskunst kann man lernen und so zum Optimisten werden. Doch ist es sinnvoll, eigenes Verschulden nicht zu verharmlosen. Eine geringe Verschätzung der eigenen Fähigkeit ist dabei aber kein Problem- im Gegenteil.