

Optimistische Denkgewohnheiten entwickeln und „pflegen“

Bitte vergewissern Sie sich VOR dieser Übung, dass Sie verstanden haben, was Seligman unter „**realistischem Optimismus**“ versteht! Entweder durch Lektüre z. B. des Buches „Pessimisten küsst man nicht“ von Martin Seligmann oder durch Teilnahme an unserer Coaching-Ausbildung.

Eine Übung

Es gibt zwei Verhaltensweisen, die verhindern können, dass Sie Reflektiertes umsetzen können:

1. Sie gehen mit **negativen Erwartungen** in die Situation.
2. **Sie beobachten und zensieren sich innerlich**, d.h. Sie setzen sich selbst unter „Erfolgsdruck“, nehmen sich selbst negativ wahr und bewerten sich negativ.



Das hat v. a. eine Wirkung: Es blockiert Sie. Hier ein Vorschlag, wie Sie **positive Gedanken entwickeln** können (vgl. Seligman):

Stellen Sie sich vor, eine für Sie schwierige Situation steht unmittelbar bevor. Welche Gedanken/Sätze schwirren Ihnen durch den Kopf? Notieren Sie möglichst spontan und authentisch das jeweilige „ABC der guten/negativen Gefühle“:

- A** steht für die **Situation**, in der Sie optimistischer sein möchten.
- B** steht für Ihre **Gedanken, Einstellungen und Bewertungen**.
- C** steht für Ihre **Gefühle und Verhaltensweisen**.

A. ...

B. ...

C. ...

Ersetzen Sie nun die negativen Sätze durch positive Vorstellungen. Notieren Sie Ihre Sätze (geg. auf einem gesonderten Blatt) und diskutieren Sie diese mit einer Person Ihres Vertrauens, z.B. einem Coach. Woher kommen die negativen/positiven Erwartungen, Hemmungen oder die Vorfreude? Was bewirken sie?

Optimistische Denkgewohnheiten entwickeln und „pflegen“

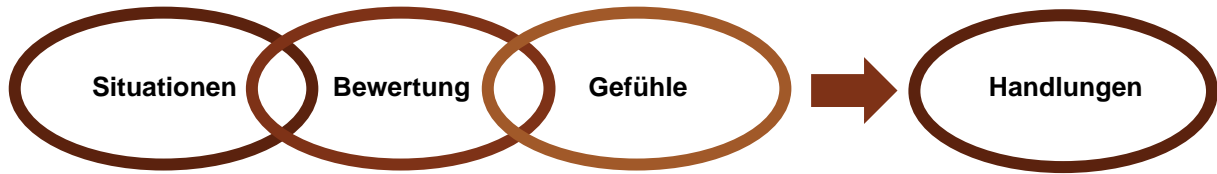


Abbildung 1: ABC-Ketten-Identifizierung

Identifizieren Sie eine eigene ABC-Kette (Einzelarbeit)

Situationen

A Notieren Sie eine **Situation**, bei der Sie mit sich selbst und Ihrem Verhalten/Ihren Handlungen unzufrieden waren.

Bewertung

B Wie haben Sie die Situation spontan **bewertet**?

Gefühle

C Welche **Gefühle** haben Sie vor, in und nach der Situation empfunden?

Modifizieren Sie Ihre ABC-Kette

Situationen

A Notieren Sie hier die gleiche **Situation**, wie in Ihrem Beispiel auf Seite 1

Bewertung

B Wie möchten Sie die Situation in Zukunft im Sinne positiver Erklärungsmuster **bewerten**?

Gefühle

C Welche **Gefühle** haben Sie, wenn Sie mit dieser veränderten Bewertung an die Situation herantreten?

Literaturangaben:

Zimmermann, Monika (2011). Naturwissenschaftliche Bildung im Kindergarten: Eine integrative Längsschnittstudie zur Kompetenzentwicklung von Erzieherinnen. Studien zum Physik- und Chemielernen (Bd. 128). Berlin: Logos. ISBN 978-3-8325-3053-2. <http://www.logos-verlag.de/cgi-bin/buch/isbn/3053g>

Seligman, Martin (1991). Pessimisten küsst man nicht: Optimismus kann man lernen. München: Knauer Taschenbuch Verlag. ISBN 978-3-4267-7574-5.

Sie haben noch Fragen oder sind sich nicht sicher, wie die Coaching-Ausbildung Sie optimal unterstützen kann? Kontaktieren Sie uns. **Wir beraten Sie gern!**

Kontaktdaten

Prof. Dr. Monika Zimmermann

 entrum für interdisziplinäres Coaching

B_Fabrik | Bergheimerstrasse 104 | 69115 Heidelberg

E-Mail: mz@coaching-zentrum-zimmermann.de | Telefon: +49 (6221) 360 1818

Webseite: <https://coaching-zentrum-zimmermann.de/>

