

Selbstfürsorgeübung: Positiv denken und Hoffnung schüren

Menschen, die Optimismus und Hoffnung haben, glauben, dass gute Dinge passieren können und werden. Sie neigen dazu, positiver zu denken und sich Ziele zu setzen. Darüber hinaus sind sie zuversichtlicher, dass sie schwierige Zeiten und Situationen überstehen können und werden.



Und die Forschung zeigt, dass sie Recht haben!^{1, 2, 3}

Es ist zwar ganz natürlich, sich manchmal niedergeschlagen zu fühlen, aber Menschen, die im Allgemeinen positiver denken, leben in der Regel gesünder, länger und mit höherer Lebensqualität. Sie leiden auch seltener an Depressionen, unter Stress oder unter Schmerzen. Und wenn sie ein gesundheitliches Problem haben, ist es wahrscheinlicher, dass sie damit klarkommen. Forscher glauben, dass dies daran liegt, dass Menschen, die positiver denken, sich auch positiver fühlen, was wiederum dazu beiträgt, dass sie sich weniger gestresst fühlen. Sie neigen auch dazu, besser auf sich aufzupassen und einen gesünderen Lebensstil zu führen.

Um Ihr eigenes positives Denken und Ihre Hoffnung zu fördern, nutzen Sie dieses Arbeitsblatt, um sich an das Gute in Ihrem Leben und in sich selbst zu erinnern.

- | | |
|--|---|
| 1 Das bringt mich zum Lachen:
_____ | 6 Wenn ich Hilfe benötige,
kann ich:
_____ |
| 2 Das hilft mir, mich zu entspannen:
_____ | 7 Ich fühle mich gut, wenn:
_____ |
| 3 Zu meinen Stärken gehören:
_____ | 8 Ich bin dankbar für:
_____ |
| 4 Dieses Ziel habe ich erreicht:
_____ | 9 Ich freue mich auf:
_____ |
| 5 Diese schwierige Zeit
habe ich überstanden:
_____ | 10 Ich erinnere mich gern an:
_____ |

Greifen Sie immer dann auf Ihre Antworten und dieses Arbeitsblatt zurück, wenn Sie eine Anregung brauchen.

