

Optimismus und positive Affirmation

™ Orsi Simon, Lisa Gräbe, M.Sc. Marit Derenthal, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Die positive Denkweise und deren Folgen sind heutzutage beliebte Forschungsobjekte. Der Optimismus ist keine angeborene Fähigkeit. Dieser kann im Laufe des Lebens mithilfe von positiven Affirmationen oder Achtsamkeit erlernt werden. Wie bei allen gesundheitsfördernden Interventionen gilt - eher früher als später -, denn die Vorteile des positiven Denkens sind bereits wissenschaftlich belegt.

Grundsätzlich gelten diejenigen als optimistische Personen, die die Schwierigkeiten nicht als Probleme, sondern als neue Möglichkeiten betrachten und die bestimmt sind, dass in der Zukunft gute Dinge passieren werden (vgl. Lee et al., 2019). Denn Optimisten sehen Lösungen in jeder Situation, sie verwenden eine positive Sprache und konzentrieren sich auf die Frage „wie“ anstatt „warum nicht“. Auf Grund ihres Glaubenssystems haben sie mehr Glück im Leben, denn die Freude hängt von der Beschaffenheit der Gedanken ab (vgl. Marcus Aurelius).

2019 wurde an der Boston University School of Medicine im Rahmen einer Studie festgestellt, dass Optimisten eine längere Lebenserwar-

tung aufweisen: optimistische Frauen lebten 15% länger als pessimistische und bei dem männlichen Geschlecht betrug der Unterschied 11%. Insgesamt ist es mindestens 50% wahrscheinlicher, dass Optimisten 85 Jahre oder älter werden (vgl. Lee et al., 2019).

Außerdem sind Optimisten weniger anfällig für Zivilisationserkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vgl. Bavishi et al., 2019). Dies kann unter anderem daran liegen, dass sie dank der positiven Affirmationen besser mit Stresssituationen umgehen, ihre Gefühle sowie Verhalten vorteilhafter kontrollieren, weswegen sie auch unter Druck leistungsfähiger sind (vgl. Creswell et al., 2013). Weiterhin wurde festgestellt, dass Kinder und Jugendliche mit einem pessimistischen Ansatz als Erwachsene ein höheres Risiko für Depressionen oder Angststörungen haben (vgl. Reivich et al., 2013).

Ein erfolgreicher Weg zum Erlernen einer positiven Denkweise ist die Autosuggestion mithilfe positiver Affirmationen. Laut einer Studie helfen diese bei der Problemlösung und beeinflussen das Unterbewusstsein,

indem sie das Belohnungszentrum durch Selbstreflexion aktivieren (vgl. Cascio et al., 2016).

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind **bewusst formulierte Aussagen/ Gedanken**, welche unterstützend wirken können, um Situationen oder Handlungen eine positive Zuordnung zu geben. Diese versorgen unser Unterbewusstsein mit Informationen, die dabei helfen können entmutigende und negative Gedanken-, Gefühls- oder Handlungsmuster in **positive, inspirierende** und **befreiende** umzuwandeln. Affirmationen sind ein **psychologisches Werkzeug** mit dem Sie das eigene Verhalten auf ein von Ihnen gewähltes Ziel richten. Mit einer sorgfältig ausgewählten, auf Ihr persönliches Ziel abgestimmten Affirmation begleiten Sie diesen Prozess der **Selbstermutigung**. Sie trainieren über einen längeren Zeitraum, indem Sie bis zu mehrmals täglich die gewählte Affirmation stets wiederholen (vgl. DAK, die Kraft der Affirmationen, 2022).

Was bewirken Affirmationen?

Die Gedanken stehen niemals still. Pro Tag kreisen im Schnitt 50.000 Gedanken durch unseren Denkapparat. Der Großteil dieser ist an uns selbst gerichtet und tritt in den verschiedensten Varianten auf, welche wiederum das eigene **Verhalten und Handeln beeinflussen**. Sie sind im stetigen Wechsel

kritisch, optimistisch, zweifelnd, bestärkend etc. und beziehen sich auf die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft. Mittels der Affirmationen ermöglichen Sie sich selbst innere **Blockaden, negative Denkmuster und selbstauferlegte** bzw. **eingeredete Beschränkungen** zu **überwinden** und **aufzuheben** (vgl. DAK, die Kraft der Affirmationen, 2022). Unabhängig davon, ob Blockaden vorhanden sind, können Affirmationen auch genutzt werden, um die eigene Stimmung zu heben. Somit können Sie sich selbst ein **positives Mindset** schaffen, um im Allgemeinen glücklicher zu sein. Um im Allgemeinen ein positives Mindset zu schaffen, können Sie zusätzlich an Ihrer **Grundeinstellung** arbeiten. Es treten regelmäßig Situationen im Alltag auf, die Ihnen z.B. unangenehm sind oder Ärger bereiten. **Reflektieren** Sie in solchen Momenten die Situation für sich selbst und versuchen Sie etwas **Positives daran zu finden**. Halten Sie sich die positiven Aspekte vor Augen und Ihnen wird es leichter fallen mit gewissen Situationen besser umzugehen und dies langfristig beizubehalten.

Wie werden Affirmationen angewendet?

Affirmationen lassen sich problemlos in den **Alltag integrieren**. Sie können diese z.B. als ein Morgenritual aufbauen, indem Sie während des Zurechtmachens vor dem Spiegel die

Affirmationen gedanklich oder laut aussprechen. Wiederholen Sie dies jeden Tag, um die Affirmationen **in Ihnen zu verankern** und eine **langfristige Wirkung** zu erzielen. Es ist außerdem wichtig eine für sich selbst **individualisierte Affirmation** zu wählen. Denken Sie darüber nach, welchen Bereich Sie beeinflussen möchten und welcher Ihnen einen besonders hohen Nutzen verspricht. Sie können die Affirmationen unabhängig der Tageszeit ausführen. Wichtig ist, dass Sie diese **regelmäßig wiederholen** und sich während-

dessen ausschließlich **darauf konzentrieren** (vgl. Focus, Die Kraft der positiven Gedanken. Übung macht den Meister, 2013).

Beispiele für Affirmationen

Denken Sie darüber nach, welchen Ihrer **Lebensbereiche** Sie für sich gedanklich **beeinflussen** möchten. Sobald Sie sich entschieden haben, stehen im Folgenden ein paar Beispiel-Affirmationen für die alltäglichen Lebensbereiche zur Verfügung:



Quellen:

Bavishi, C., Cohen, R., Kubzansky, L. D. & Rozanski, A. (2019). Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality. A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network* (Hrsg.). doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.12200

Cascio, C.N., O'Donnell, M.B., Tinney, F.J., Lieberman, M.D., Taylor, S.E., Strecher, V.J. & Falk, E.B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. *Soc Cogn Affect Neurosci*. doi: 10.1093/scan/nsv136

Creswell, J.D., Dutcher, J.M., Klein, W.M.P., Harris, P.R. & Levine, J.M. (2013). Self-Affirmation Improves Problem-Solving under Stress. doi: 10.1371/journal.pone.0062593

DAK (2022). Kraft der Affirmationen: Selbstmotivation für jeden Tag. Abgerufen von: <https://www.dak.de/dak/meine-gesundheit/kraft-der-affirmationen-motivation-fuer-jeden-tag-2477100.html#/>

Focus (2013). Die Kraft der positiven Gedanken. Grübeln Sie noch oder affirmieren Sie schon? Abgerufen von: https://www.focus.de/gesundheits/experten/buergel/die-kraft-der-positiven-gedanken-gruebeln-sie-noch-oder-affirmieren-sie-schon_id_3224746.html

Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., Grodstein, F. & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. *PNA* (Hrsg.). Abgerufen von <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1900712116>, am 13.01.2023

Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M. & Seligman, M. E.P. (2013). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), *Handbook of resilience in children* (pp. 201–214). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_12

Staber, D. (2019). Positive Affirmationen: So verhilfst du dir zu Motivation und Selbstbewusstsein. *Utopia*. Abgerufen von <https://utopia.de/ratgeber/positive-affirmationen-so-verhilfst-du-dir-zu-motivation-und-selbstbewusstsein/>, am 13.01.2023