

# Sechs Tipps für mehr Optimismus

Gerade in schwierigen Zeiten lohnt es sich, optimistisch zu bleiben, ohne dabei alles durch die sprichwörtliche rosarote Brille zu betrachten. Wie das geht, zeigt Matthias Herzog.



Foto: landpixel

**E**s gibt sie natürlich, die Frohnatur, die seit ihrer Kindheit überwiegend das Gute sieht in der Welt. Oder den Optimisten, dessen Charakter einfach von Grund auf positiv geprägt ist. Positives Denken fällt solchen Menschen von vornherein eher leicht. Unter Landwirten findet man diese Zuversicht in Zeiten wie diesen leider nicht mehr allzu häufig. Nicht wenige fühlen sich in einer Sackgasse und würden am liebsten hinschmeißen. Jetzt den Kopf in den Sand zu stecken und zu resignieren hilft aber auch nichts. Wenn Ihnen eine optimistische Grundeinstellung fehlt, können die folgenden sechs Punkte dabei helfen, dass Sie in Zukunft positiver denken und zufriedener werden.

**Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken.** Wir haben alle Stärken und Schwächen. Ziel sollte es sein, so wenig Energie wie möglich dafür aufzubringen, um unsere Schwächen zu neutralisieren. Stattdessen sollten wir den größten Teil unserer Anstrengungen darauf verwenden, unsere Stärken zu nutzen. Denn dann werden Sie Ihren Betrieb so organisieren und auf eine Weise arbeiten, die Ihnen Spaß macht. Sie werden dadurch bessere Leistungen erbringen. Schließlich motivieren Erfolge zu weiteren Höchstleistungen.

**Nutzen Sie die Technik des Lächelns.** Oder wie ich gerne sage: Die Zähne zum Trocknen raushängen lassen. Denn ein Lächeln sorgt schon nach kurzer Zeit für bessere Laune und einen positiven Blick auf die Umstände. Dahinter steckt eine körperliche Reaktion, die durch die Gesichtsmuskeln ausgelöst wird. Das Gehirn schüttet daraufhin Glückshormone wie Serotonin und Dopamin aus. Probieren Sie es am besten gleich einmal aus. Spüren Sie die sofortige Wirkung?

Hinzu kommt, dass Lächeln auf Ihr Umfeld wirkt: Sie wirken offener, positiver – und bekommen Sympathien und Vertrauen zurück.

**Lassen Sie Vergangenes los.** Acht von zehn Fehlentscheidungen beruhen darauf, dass wir nicht bereit sind, uns zu verändern, indem wir los lassen. Das heißt, wir

*Denken Sie positiv und lenken Sie Ihren Blick auf Ihre Stärken. Dann haben Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeiten und können optimistisch in die Zukunft blicken.*

halten fest an alten Strukturen, an bestehenden Prozessen, an alten Strategien und Verhaltensweisen – und das ist der Hauptgrund, das wir am Ende scheitern. Indem Sie loslassen und daraus lernen, lassen Sie die Vergangenheit hinter sich und richten den Blick wieder nach vorne.

**Lernen Sie aus Fehlern.** Positiv denkende Menschen haben eines gemeinsam: Sie schauen nur in die Vergangenheit, um daraus zu lernen. Was sie antreibt, ist ihr Anspruch in Zukunft noch besser zu werden.

Zuerst akzeptieren Sie die Situation so, wie sie ist. Dann fragen Sie sich mit jeder Niederlage, nach jedem Rückschlag: Was ist das Gute daran, dass mir das passiert ist? Nehmen Sie sich die Zeit, um auch in schwierigen Lagen das Positive zu suchen. Auch wenn Sie Fehler machen: Was habe ich gut gemacht und was mache ich das nächste mal besser? Was haben Sie gelernt? In welcher Form konnten Sie daran wachsen und sich weiterentwickeln? Fehler sind erlaubt und die beste Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln. Auch ein Schritt zurück, kann ein Schritt weiter sein. Statt sich zu ärgern, lernen Sie, die Möglichkeiten zu sehen. Schlussendlich können Sie Erfolge erst so richtig schätzen, wenn Sie auch Krisen oder Rückschläge überwunden haben. Jeder Rückschlag macht Sie stärker!

**Übernehmen Sie Verantwortung.** Nicht wenige Menschen flüchten sich

in die Opferrolle, weil es bequemer ist. Dann sind andere oder die Umstände Schuld. Praktisch. Indem Sie Verantwortung übernehmen, gewinnen Sie die Kontrolle zurück. Sie nehmen das sprichwörtliche Steuer wieder in die Hand – und machen das Beste aus allem. Denn der größte Fehler ist, gar nicht erst ins Han-

## Beschäftigen Sie sich nicht mit dem Problem, sondern mit seiner Lösung.

deln zu kommen und gleich zu Beginn aufzugeben nach dem Motto: »Das geht doch eh schief!«

Positives Denken allein reicht natürlich nicht aus, es gehört auch Handeln dazu. Nur wenn Sie Ihre Hände benutzen und ins Handeln kommen, können Sie Dinge bewegen und verbessern.

**Vom Müssen und Sollen zum Dürfen und Wollen.** Das ist ein feiner Unterschied. Denn wenn Sie sagen »Ich will« oder »Ich darf« es, also etwas freiwillig tun, dann haben Sie es selber in der Hand. Alles was Sie müssen oder sollen, liegt in fremden Händen. Am Traualtar

sagen Sie auch bestenfalls »Ja, ich will« und nicht »Ja, ich muss«.

Ich muss etwas tun – was für ein Unsinn! Sie können alles belassen wie es ist und müssen nichts verändern, wenn Sie bereit sind, mit den Konsequenzen zu leben. Und nur wenige wollen sich wirklich verändern. Denn mit Veränderung verbinden viele Menschen Arbeit, Anstrengung, Qual und Verzicht. Mit Verbesserung hingegen verbindet jeder Freude, Leidenschaft, Liebe und Spaß. Es ist auch so, wenn Sie mit Veränderungen positive Erfahrungen haben, sind Sie grundsätzlich offen dafür. Aber die meisten Menschen – und auch Landwirte – haben den Eindruck, es wird ihnen etwas weggenommen. Und da entsteht natürlich eine Abwehrhaltung.

Sprechen Sie sich Mut zu: »Ich schaffe das! Komm, das packst du!« Reden wir so, ist die Chance groß, erfolgreich Verbesserungen einzuleiten. Sagen Sie hingegen »Ich versuche es« ist das Vorhaben von Anfang an zum Scheitern verurteilt. Denn etwas versuchen heißt, etwas mit halber Kraft zu tun. Weil Sie schon gar nicht davon ausgehen, dass Sie es schaffen. Packen Sie es an und tun Sie es!

*Matthias Herzog, Management- und Persönlichkeitstrainer, Garbsen*



**WIR WOLLEN IHR GEBRAUCHTES  
ISOMATCH TELLUS!  
TERMINAL UPGRADE-AKTION**

Bis zu  
**2.000 €<sup>1</sup>**  
Gutschrift



<sup>1</sup> maximale Gutschrift beim Kauf einer Isomatch Tellus PRO für ein gebrauchtes Tellus und die Softwarelizenz; gültig in D/A beim teilnehmenden Handel; limitierte Auflage; Abbild. können vom Angebot abweichen.