



Institut für Zukunftskompetenzen  
Institute for Future Competences

## Die Macht des Optimismus

Nichts gibt mehr Kraft, als das Gefühl, vor einer guten Zukunft zu stehen.

Wenn sich Ereignisse aneinander reihen und zunehmend klarer werden, wenn Durchblick im Dschungel der Unsicherheiten möglich wird und wenn man es aus eigener Kraft anpackt und umsetzt – sollte es auch anders kommen, als geplant (und es kommt meistens anders!) – haben positive Menschen eine Macht auf ihrer Seite, die sie stärker werden lässt als andere. Aber woher kommt das?

*"Der Optimist sieht in jedem Problem eine Aufgabe. Der Pessimist sieht in jeder Aufgabe ein Problem."*

Es scheint ein Geschenk der Evolution zu sein. Indem wir die Welt mit Zuversicht betrachten, verändert sie sich tatsächlich. Sie glauben es nicht? Zu welcher Gruppe gehören Sie? Optimist oder Pessimist? Zumeist zählen sich die Pessimisten zu den Realisten, und doch sind es die Optimisten, die zum Forschungsfeld der positiven Psychologie und der Glücksforschung gehören. Denn manches ist im Leben einfach erstrebenswerter als anderes.

*"Ein Optimist ist jemand, der genau weiß, wie traurig die Welt sein kann, während ein Pessimist täglich neu zu dieser Erkenntnis gelangt."  
(Peter Ustinov)*

Das Negative hat naturgegeben mehr Präsenz in unserem Bewusstsein. Doch gibt es offenbar einen Weg, unsere Aufmerksamkeit und damit unsere Kräfte auf Zuversicht zu richten. Resilienz ist derzeit als Krisenkompetenz in aller Munde. Diese Fähigkeit entsteht genau daraus, eine scheinbar oder anscheinend negative Situation in einem positiven Aspekt zu sehen. Drei Parameter sind hierfür entscheidend, wie man aus vielen Forschungen (Kobasa, Frankl etc.) weiß:

- Verstehbarkeit
- Sinnhaftigkeit
- Handhabbarkeit

Diese drei Parameter korrespondieren mit unseren drei Hauptgehirnen und richten unser gesamtes Wesen danach aus.

- Verstehen wir, wie es dazu kam?
- Erkennen wir für uns persönlich oder übergeordnet einen Sinn darin?
- Können wir aus den vorigen beiden Punkten eine (noch so kleine) Handlung setzen?

*"Für den Optimisten ist das Leben kein Problem, sondern bereits die Lösung."  
(Marcel Pagnol)*

Können wir mit "Ja" antworten, haben wir große Chancen, aus noch so schlimmen Krisen tatsächlich erstarkt hervorzugehen. Das bedeutet jedoch, wir sollten - so wir weiterleben wollen - immer nach einem JA in diesen drei Aspekten suchen. Und da die Evolution normalerweise an einem Überleben interessiert ist, unterstützt sie uns dabei.

Ohne Zuversicht gäbe es kein Aufstehen am Morgen, keinen Aufbruch ins Ungewisse, keinen Aufschwung, keine Innovation, kein Neues in der Welt. Die Frage ist jedoch jeden Tag an jeden von uns: "Was hindert mich daran?"

*"Wer scharf denkt, wird Pessimist. Wer tief denkt, wird Optimist."  
(Henri Bergson)*

mit optimistischen Grüßen,

Ihre

Cornelia Scala-Hausmann



PS: Diese Faktoren werden im Lehrgang sowie Fernlehrgang zum "Coach für Zukunftskompetenzen" trainiert.

PPS: Wenn Sie keinen Newsletter mehr möchten, tragen Sie sich bitte ganz unten aus.



Wordpress-Block: [www.zukunftskompetenzen.at/blog/](http://www.zukunftskompetenzen.at/blog/)

[Zur Person & News >> lascala](#)

\*\*\*\*\*



<http://zukunftskompetenzen.awm.at>

\*\*\*\*\* NÄCHSTE TERMINE \*\*\*\*\*

tage der ukunft  
YSPERTAL

Thema: "Zukunftskraft Frauen"  
23. bis 25. März  
Landhotel Yspertal

\*\*\*\*\*

tage der ukunft<sup>©</sup>  
OSSIACH

"Aufbruch ins Neue"  
17. bis 19. Juni 2014  
Stift Ossiach  
Vom Denken und Reflektieren zum Lernen und Handeln

Die Tage der Zukunft werden im neuen Jahr mit neuem Design überraschen - demnächst mehr!

\*\*\*\*\*

**Tipp:**

**Tagung: „Globale Sorge-Arbeit: Verteilung und Organisation von Care-Tätigkeiten weltweit“**

**Zeit:** Freitag, 28. November, 14:15 – 18:00, Samstag 29. November, 09:15 – 15:30

**Ort:** Alpen – Adria - Universität Klagenfurt, Hörsaal B, Universitätsstraße 65 -67, 9020 Klagenfurt

**Organisatorisches/ Anmeldung:**

Bündnis fuer Eine Welt / ÖIE-Kärnten, Brauhausgasse 10, 9500 Villach; Tel.: 04242/24617; 0699 / 103 933 93; E-Mail: buendnis.oeie-bildung@aon.at

**Detailliertes Programm auf: [www.kaernoel.at](http://www.kaernoel.at)**

## Dialoge, TEDx & Zukunfts-Talks!

*“Wir müssen unseren Blick schärfen für das, was das Leben bewahrt, was Neues in die Welt bringt, was Hoffnung erweckt. Wir haben viel bewegt und viel zerstört. Nun ist es an der Zeit, zu bewahren und nachhaltig zu gestalten. Dem menschlichen Vernichtungswillen scheint eine ältere Einsichtsfähigkeit und Weisheit entgegenzuwirken, die uns in einer Art und Weise mit allen Lebewesen auf diesem Planeten verbindet, die bislang unvorstellbar schien. Darin liegt das Versprechen der weltweiten ökologischen, sozialen und gesellschaftspolitischen Bewegungen: als gemeinsame Bewohner dieser Erde zu entdecken, dass wir eine globale Familie sind.“*

*(Prof. Dr. Gerald Hüther, Neurobiologe & Christa Spannbauer, freie Journalistin und Autorin)*



### Rückblick auf den DialogZukunft Finanzierung am 9. Oktober in Wien:

Nach dem Erfolg der Tage der Zukunft im Landhotel Yspertal zum Thema "Alternative Finanzierungsformen" haben wir am 9. Oktober in Wien zum DialogZukunft Finanzierung eingeladen. Das IFZ-Team war zu Gast in der Unruhe Privatstiftung von Wanda Moser-Heindl im 4. Bezirk. 20 Persönlichkeiten aus den Bereichen Crowdfunding, Stiftungen, Genossenschaften, Förderstellen, Business Angels, Investoren, start ups etc. nutzten diese Gelegenheit, einander kennenzulernen und erste Ideen und Positionen zu teilen.

### Essenzen aus dem ersten DialogZukunft Finanzierung:

- erstaunlich, wie viele Ideen es bereits gibt
- dennoch fehlen echte Alternativen (z.B.: im Bereich social entrepreneurship)
- überraschend, wie hoch Experten spezialisiert sind und wie wenig globales Wissen besteht
- es gibt keinen wirklichen Gesamt-Überblick über Finanzierungsmöglichkeiten
- Änderungswünsche nach Genossenschaft und Privatstiftung „neu“ sehr hoch
- konkrete Änderungswünsche z.B. im Stiftungswesen werden bereits aktiv verfolgt

Das nächste Treffen wird im Jänner stattfinden und ist derzeit noch im Planungsstadium. Wer Interesse hat daran teilzunehmen bzw. auch die von uns erstellte mindmap über alternative Finanzierungsformen erhalten möchte, schreibt bitte an: [posratsching@zukunftscompetenzen.at](mailto:posratsching@zukunftscompetenzen.at)

[weiter lesen »»](#)

**Vernetze Dich mit uns:**

