Deutschland 3,50 € Österreich 4,00 € Schweiz 6,90 sfr

Juni 2006

emotion

DAS PSYCHOLOGIE-MAGAZIN



DER TEST
Wie sehen Sie das Leben?

IST MEIN KIND NOCH NORMAL?
Diagnose Hyperaktivität

SICH GEHEN LASSEN
Der schmale Grat zwischen Nähe und Nachlässigkeit in der Beziehung

DIE KRAFT DES VERZEIHENS
Warum Rache nicht süß ist

Sind Sie Optimist?

Glück statt Traurigkeit. Stärken statt Schwächen. Warum sich die Psychologie jetzt auf positive Aspekte konzentriert

BeNeLux 4,10 € Italien 4,80 € Spanien 4,80 €

4 197083 103509 06

Sind Sie schon Optimist ?

Jahrzehntelang beschäftigte sich die Psychologie vor allem mit seelischer Krankheit. Doch das hat sich geändert: Die Positive Psychologie konzentriert sich auf die Stärken des Menschen und will zeigen, dass der Blick auf die Welt veränderbar ist. Denn: Die Voraussetzungen für Optimismus besitzt jeder von uns

Text: Elisabeth Hussendörfer Fotos: Silke Weinsheimer

VOM SINNESWANDEL EINER WISSENSCHAFT

In Hörsälen und Forschungsinstituten psychologischer Fakultäten weht ein neuer Wind. Positiver will jene Wissenschaft werden, die sich seit jeher vor allem mit Negativem beschäftigt hat. „Ein halbes Jahrhundert hat sich die Psychologie an einem einzigen Thema abgearbeitet: seelischer Krankheit", sagt der amerikanische Psychologieprofessor Martin E. P. Seligman. Sie hat dabei durchaus Erfolge errungen. Einst schwammige Begriffe wie Depression oder Schizophrenie lassen sich heute klar definieren. Auch gibt es immer bessere Möglichkeiten, solche Störungen wirksam zu behandeln. „Doch für diesen Fortschritt haben wir einen hohen Preis bezahlt." Beispielsweise käme auf 100 Beiträge über Trauer gerade mal ein einziger über Glück. Eine einseitige Fokussierung, die etwas mit uns Menschen macht, ist Seligman überzeugt.

Weg vom Gedanken des therapeutischen Reparaturbetriebs, hin zu einer nach vorn schauenden, glücks- und erfolgsorientierten „Positiven Psychologie" - mit seiner Forderung nach einem Paradigmenwechsel hat der US-Psychologe auch in Deutschland den Grundstein für eine andere Denkweise gelegt. Von einer „neuen Strömung" spricht Ann Elisabeth Auhagen, Privatdozentin für Psychologie an der Freien Universität Berlin. Einer Psychologie, „die davon abkommt, sich vor allem mit Schwächen und seelischen Schäden zu beschäftigen. Die sich ganz im Gegenteil auf positive Aspekte und Qualitäten, Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen konzentriert." In der praktischen Therapiearbeit bedeute das: „Es wird nach Impulsen gesucht, die die Widerstandskräfte des Patienten fördern. Wichtig ist nicht mehr so sehr die Frage: Was ist es, was mich krank gemacht hat? Sondern: Was gibt mir Kraft, kann mich hier und heute gesund machen? Auch: Was kann ich tun, um künftig seelisch stabil zu sein?"

Dabei geht die Positive Psychologie weit über das hinaus, was der Volksmund positives Denken nennt. Nicht ein kurzfristiges Umpolen von Gedanken will die noch junge Wissenschaft. Eher ein „grundsätzliches, dauerhaftes Anheben des eigenen Optimismusniveaus", wie der Berliner Optimismusforscher und Gesundheitspsychologe Prof. Dr. Ralf Schwarzer sagt. Hintergrund sind die Ergebnisse zahlreicher Studien, die zeigen: Wer lernt, Freude und Glück wahrzunehmen, der fördert die Entstehung von - noch mehr - Freude und Glück. Das wiederum schwächt im Gegenzug negative Gefühle und Depression ab. Die Folgen: nicht nur ein subjektiv empfundenes besseres Lebensgefühl. Sondern messbare, objektive Erfolge. So konnte der Optimismusforscher Schwarzer in vielen Studien nachweisen, dass konsequent positiv denkende Menschen ihren Zielen in vielen Bereichen deutlich näher kommen als andere. Sie schafften es beispielsweise eher, mit dem Rauchen aufzuhören, die Ernährung umzustellen oder Sport zu treiben als Studienteilnehmer, die von vornherein mit Selbstzweifeln an entsprechende Aufgaben herangingen.

Auch nach Misserfolgen erweist sich die Kopf-hoch-Haltung als Kraftspender. Schon wieder eine Prüfung verhauen? An einen Partner geraten, der

eigentlich nicht passt? Das sind „Situationen, deren Ausgang entscheidend davon abhängt, inwieweit wir selbst bereit sind, zur Lösung des Problems beizutragen", weiß Schwarzer. Ist das Problem Anlass, die Welt wieder mal ungerecht zu finden? Oder erkennen wir in ihm einen Hinweis, eigene Handlungsstrategien zu überdenken? Die Positive Psychologie fordert Letzteres. Zwar machen auch Optimisten für Niederlagen irgendwelche Umstände verantwortlich. Aber sie schieben eine schlechte Note auf die Schwierigkeit der Aufgabe oder darauf, dass der Lehrer das Thema nicht richtig erklärt hat, nicht auf mögliche eigene Schwächen. Eine Sichtweise, die eine geschicktere Strategie ist als eine generelle Ich-hab-immer-Pech-Einstellung.

ENTSCHEIDEND SIND DIE RAHMENBEDINGUNGEN, DIE WIR SELBST SCHAFFEN

Tatsächlich spricht einiges dafür, dass Lebensglück und Zufriedenheit weniger das Produkt von Gegebenheiten sind als eine Frage des Filters, durch den wir die Realität wahrnehmen. Eindrucksvolles Beispiel: eine englische Studie, für die Versuchspersonen nonstop Sätze wie „das Leben ist nicht lebenswert" lesen sollten. Dazu wurde ein schwermütiges russisches Orchesterstück gespielt, das mit halber Bandgeschwindigkeit lief und dadurch noch ernster klang. Nach kurzer Zeit berichteten die vorher noch vergnügten Teilnehmer von gedrückter Stimmung, Unlust und klagten, sich wertlos zu fühlen. Die Aktivität in ihren Gehirnen entsprach dem Muster der Hirntätigkeit von Menschen, die wegen Depressionen in klinischer Behandlung waren. Das Mantra, mit dem wir in einen neuen Tag starten, die Platte, die wir auflegen, die Musik, die bei allem, was wir tun, im Hintergrund läuft — diese mehr oder weniger bewusste Aus- →



richtung entscheidet mit über die Frage, ob wir ein halb gefülltes Glas halb leer nennen oder halb voll.

Inwieweit positive Erwartungen konkrete körperliche Reaktionen hervorrufen können, zeigt ein einfacher Muskeltest mit zwei Probanden: Drückt ein Tester auf einen ausgestreckten Arm, wird er ihn relativ schwer herunterdrücken können, wenn die Testperson vorher eine Formel gesagt hat wie „Ich fühle mich wach und stark". Bei einem vorangegangenen „Ich bin so müde" wird der Arm dem Druck vergleichsweise schlechter standhalten können und leichter herunterzudrücken sein.

Auf faszinierende Weise zeigt sich das Zusammenspiel von Gedankenkraft und körperlichem Geschehen bei verschiedenen Untersuchungen: So zeigen Versuchspersonen, denen alkoholfreies als echtes Bier verkauft wird, Reaktionen, wie man sie bei tatsächlichem Alkoholkonsum erwarten würde: Sie sprechen lauter, sind enthemmter, geben sich insgesamt freizügiger. Kopfschmerzpatienten stellten in einer Studie bereits zehn bis 15 Minuten nach der Einnahme einer Tablette ein deutliches Nachlassen der Beschwerden fest - und das, obwohl der Wirkstoff erst nach 30 bis 40 Minuten über den Magen aufgenommen wird. Einer anderen Studie zufolge berichteten 64 Prozent aller Patienten, die wegen Schmerzen den Zahnarzt aufgesucht hatten, nach vorgetäuschtem Bohren über eine deutliche Besserung oder sogar das Verschwinden der Beschwerden.

Gerade in der medizinischen Forschung zeigt sich immer wieder, dass allein der Glaube Berge versetzen kann. So sind bei Bypass-Patienten, die vor der Operation positiv gestimmt waren, weniger Komplikationen, schnellere Erholung, geringere Schmerzen und eine höhere körperliche Leistungsfähigkeit festzustellen. Die Harvard-Psychologin Laura Kubzansky stellte bei optimistischen US-Veteranen deutlich bessere Lungenwerte fest als bei denjenigen, die dem Leben kaum Positives abgewinnen konnten. Die Unterschiede zwischen Optimisten und Pessimisten entsprachen dabei denen von Rauchern und Nichtrauchern. Geradezu sensationell ist das Ergebnis einer von Seligman ausgewerteten 30-Jahres-Studie mit über 700 Testpersonen. Dabei zeigte sich: Schon eine leicht pessimistische Grundhaltung erhöht die Wahrscheinlichkeit um 19 Prozent, vor Erreichen des durchschnittlichen statistischen Lebensalters zu sterben.

Erstaunliche Erkenntnisse, die nicht nur in Psychologenkreisen zur Forderung nach einem Umdenken führen: „Nicht allein die Beseitigung bestimmter Symptome, sondern genauso die Frage, wie man Menschen dabei helfen kann, von sich aus gesund zu werden und zu bleiben, sollte im Mittelpunkt einer modernen Medizin stehen", findet der Bad Mergentheimer Schmerzspezialist Claus Derra. So ließen sich die therapeutischen Effekte vieler Behandlungsmethoden steigern, indem Mediziner Patienten Mut machten. Ihr Selbstvertrauen stärkten. Jedoch: „Leider haben viele Arzte verlernt, neben den technischen und pharmakologischen Maßnahmen das Wissen um die Selbstheilungskräfte des Körpers als wichtigen Teil der Heilung anzusehen."

Ob der Paradigmenwechsel in der Psychologie auch auf andere Bereiche abfärben wird? Einiges spricht dafür. Von einer „neuen Medizin der Emotionen, die sich allmählich auf dem ganzen Erdball herausbildet", spricht bereits der Psychiater und Autor David Servan-Schreiber. Sein Buch zu diesem Thema wurde ein Bestseller (siehe Seite 130). Grund genug, nicht nur die psychologische, sondern auch die medizinische Zukunft optimistisch zu sehen. →





... DIE DINGE ANDERS ZU BETRACHTEN ...

KANN JEDER OPTIMIST WERDEN?

Im Prinzip ja — sogar dann, wenn man bisher in erster Linie Unerfreuliches erlebt hat. Denn: Nicht die Umstände bestimmen uns, sondern wir bestimmen unsere Umstände

Jedes Ding hat zwei Seiten. Und eine davon ist immer positiv. Theoretisch klingt das natürlich einfach: sich nicht darüber zu ärgern, dass die Lieblingssorte an der Wursttheke aus ist. Sondern sich zu freuen über die Möglichkeit, unter 40 anderen Varianten wählen zu können. Auch das eigene Selbstbild kann mithilfe einer eleganten Drehung in ein anderes Licht gerückt werden. Ein „Ich bin immer so zurückhaltend" wird zu „Ich kann gut zuhören". Psychologen sagen: Wer anders denkt, der wird ein anderer. Wer versucht, die Dinge wie ein Optimist einzuordnen, gewinne allmählich tatsächlich eine andere Einstellung zu sich selbst und seinem Umfeld, lerne, seine Stimmung so zu regulieren, dass der Optimismus eine Chance bekommt. Wie gesagt: klingt einfach, in der Theorie. Erweist sich aber als Kraftakt, in der Praxis. Weil wir uns im Laufe der Zeit an unsere Art und Weise, die Welt zu sehen, gewöhnt haben.

OPTIMISMUS UND PESSIMISMUS SIND KEINE FESTEN GRÖSSEN

Eine „erlernte Hilflosigkeit" hat der Psychologe Seligman bei pessimistischen Menschen festgestellt. Von tief sitzenden Mustern spricht er, die diese Menschen meist aus der Kindheit mitbrächten. Tatsächlich wissen Entwicklungspsychologen: Schon in jungen Jahren, wenn Seele und Leben besonders zart und verletzlich sind, werden Weichen dafür gestellt, ob ein Mensch eher stark, gesund und optimistisch oder geschwächt, störungsanfällig und pessimistisch durchs Leben geht. Liebe, Geborgenheit, klare Regeln und ein gesundes soziales Umfeld lassen Kinder stark und zuversichtlich werden. Fehlen diese Komponenten, führt das zu Zweifeln, Skepsis und mangelndem Selbstwertgefühl.

„Du kannst das nicht", „So wird das nie was" - solche verinnerlichten Botschaften finden Fachleute häufig bei Menschen mit einer pessimistischen Grundhaltung. Stimmen der Eltern, die sich irgendwann in ein unbewusstes Selbstgespräch verwandelt haben, das entweder zaudernd oder zuversichtlich geführt wird. Das heißt aber nicht, dass Menschen zeitlebens Sklaven dieses inneren Souffleurs sind. Die Frage ist vielmehr, wie das Erlebte im weiteren Verlauf eingeordnet wird. Und welche neuen Erfahrungen jemand in Abhängigkeit dieses Einordnens macht. Ob sich das Zaudern in Zuversicht verwandeln lässt. Ein Entwicklungsprozess, bei dem sich frühkindliche Krisen im gewissen Maß durchaus als Kraftquellen herausstellen können. Nach dem Motto: Wo keine Probleme sind, kann man auch nicht lernen, mit Problemen fertig zu werden.

Als kompliziertes Geflecht aus genetischer Grundlage, gemachten Erfahrungen und der Bereitschaft, weiteren Erfahrungen offen gegenüberzutreten, bezeichnen Wissenschaftler das, was der Volksmund gern das „Wesen eines Menschen" nennt. Dabei sind Optimismus und Pessimismus keine festen Größen, sondern eher so etwas wie die Beschreibung eines aktuellen Zustands.



MARION KNATHS, 35, hat den Krebs besiegt und über ihre Erfahrungen ein Buch geschrieben. Es heißt „Vom Krebs gebissen" und ist soeben bei Hoffmann und Campe erschienen.

„Ich war 25, sehr dynamisch und hatte gerade den entscheidenden Karrieresprung gemacht. Dann kam die Diagnose: Lymphdrüsenkrebs im Endstadium. Lunge, Hals, Oberschenkelknochen, Wirbelsäule - alles war schon befallen. Ein Jahr lang musste ich Chemotherapie, Knochenmarkstransplantationen und Bestrahlungen über mich ergehen lassen. Bei diesen Therapien ist man kein Mensch mehr, sondern ein Wurm; mein Selbstbewusstsein war irgendwann gleich null, ich hatte schreckliche Schmerzen und Todesangst. Aber ich war auch wütend. Furchtbar wütend, alldem so ausgeliefert zu sein, und diese Wut war auch eine große Kraß. Ich hab mich aus Kliniken geschlichen, um mit Freunden in Kneipen und Diskos zu gehen, ich habe weitergeraucht, habe, wann immer es ging, in all dem Grauen um diesen winzigen Rest Normalität gekämpft. ***Vielleicht hat mir dieser Trotz das Leben gerettet. Es hat Jahre gedauert, bis ich auch die positiven Aspekte dieser Krise sehen und annehmen konnte.*** *Damals war es furchtbar zu erleben, wie meine gewohnten, auf Ziele ausgerichteten Strategien versagten — ich konnte ja nichts mehr planen! Heute empfinde ich diese Erfahrung als große Bereicherung, und wenn ich mich mal wieder selbst unter Druck setze, erinnere ich mich daran, dass es oft viel hilfreicher ist, sich zurückzulehnen, anstatt sich immer weiter zu pushen. Und natürlich gehe ich heute auch viel bewusster mit mir und meiner Zeit um, ich weiß ja, wie zerbrechlich dieses Leben ist. Ich achte jetzt viel mehr darauf, lächelnd das zu tun, was ich wirklich will."*

PROTOKOLL: RUTH HOFFMANN; FOTO: FRITZ BRINCKMANN

„Denkgewohnheiten sind veränderbar", bringt Seligman das Ergebnis zahlreicher Studien auf den Punkt. Und bezeichnet diese Erkenntnis als „eine der bedeutsamsten Entdeckungen der Psychologie der letzten Jahrzehnte". Noch vor 25 Jahren hätten Wissenschaftler den Menschen als Produkt seiner Umwelt gesehen. „Die vorherrschende Erklärung für menschliches Handeln war, dass die Menschen von ihren inneren Trieben geschoben und von äußeren Ereignissen gezogen würden." Inzwischen stimmten immer mehr Fachleute darin überein, Ereignisse weniger als „externe Beeinflusser", sondern eher als „Ausdruck einer internen geglückten oder misslungenen Selbstkontrolle" zu sehen. „So betrachtet", sagt Seligman, „sieht die Welt anders aus."



DIE GRUNDLAGE, DEM LEBEN POSITIVES ABZUGEWINNEN, HAT JEDER MENSCH MITBEKOMMEN

Wichtige Impulse für die neue Denkweise kamen aus der Hirnforschung. „Die das Denken, Fühlen und Handeln des Menschen beeinflussenden neuronalen Verschaltungsmuster und synaptischen Verbindungen sind weitaus plastischer, als man lange Zeit angenommen hat", sagt der Göttinger Neurologe Professor Gerald Hüther. „Wir wissen heute, dass die zunächst noch streng genetisch determinierten Verschaltungen im Verlauf der weiteren Entwicklung in Abhängigkeit von der Art ihrer Nutzung umgeformt und umgebaut werden." Zu einem Großteil, so scheint es, haben wir es selbst in der Hand, ob wir optimistisch oder pessimistisch in die Zukunft schauen. Als relativ sicher gilt zwar, dass Menschen bei der Geburt unterschiedliche Startbedingungen mitbringen. So haben extrovertierte Kleinkinder ein nachweislich niedrigeres gehirnphysiologisches Erregungsniveau, brauchen viel Stimulation und suchen deswegen stärker nach Reizen. Während zurückhaltende Zöglinge sich dank eines erhöhten Noradrenalinspiegels schneller mit Dingen zufrieden geben. „Doch wir tragen in hohem Maße zum Umgang mit dieser Disposition bei", sagt Professor Julius Kühl von der Universität Osnabrück. Der Persönlichkeitsforscher unterscheidet zwischen Erst- und Zweitreaktion. „Erstreaktionen sind so was wie der psychologische Fingerabdruck eines Menschen. Sie beinhalten genetische Informationen und frühkindliche Erfahrungen." Gedächtnistests aber hätten gezeigt: Erst die Zweitreaktion bestimmt, was jemand tatsächlich aus einem spontan auftretenden Impuls macht. Ob er etwa nach einem Misserfolg den Kopf in den Sand steckt und keinen weiteren Versuch wagt. Oder aber zu einem neuen Angriff startet.

Es ist nie zu spät, ein Optimist zu werden. Als „Kulturleistung, ähnlich wie die Sprache" bezeichnet Hirnforscher Hüther die Fähigkeit, dem Leben Lebenswertes abzugewinnen. „Kein Kind kann von Geburt an sprechen. Aber es kommt mit dem Rüstzeug für die Sprache auf die Welt." Ähnlich verhalte es sich mit der Fähigkeit, die Dinge tendenziell bunt und nicht grau zu färben. „Die hierfür notwendige Grundlage bekommt jeder mit. Denn selbst in einer noch so kaputten Kindheit können zumindest gelegentlich positive Erfahrungen gemacht werden."

Aufbauend auf der subjektiven Bewertung der gemachten Erfahrungen entscheidet sich, aus welchem Blickwinkel jemand die so genannte Wirklichkeit betrachtet. Wie die depressiven Versuchspersonen, die von einem italienischen Psychiater die Aufgabe bekamen, ein Glückstagebuch zu führen. Hintergedanke: Wer Buch führt über „gute" Momente, richtet seine Aufmerksamkeit wie einen Spot auf alles, was angenehm ist. Weil die Augenblicke der Freude schwarz auf weiß festgehal- →

ten sind, hat das Gehirn keine Chance, sie später wegzudiskutieren. Die Versuchsteilnehmer waren skeptisch. „Ich erlebe nichts, was sich aufschreiben ließe", meinten einige. Doch mit der Zeit füllten sich ihre Seiten mit scheinbaren Nebensächlichkeiten: dem verlockenden Duft eines Kuchens. Den strahlenden Augen eines Kindes. Nach zehn Wochen waren die Patienten weniger ängstlich, ihre Niedergeschlagenheit war fast verschwunden.

PERSÖNLICHKEITS-WANDEL ERFORDERT MEHR ALS KURZFRISTIGE ENTSCHLOSSENHEIT

Wie es den Versuchsteilnehmern heute geht? Ob sie noch Tagebuch schreiben? Und wie sich ihre Stimmungslage verändert hat, wenn nicht? Man wird es vermutlich nie erfahren. Generell warnen Fachleute auch vor allzu oberflächlichen Glückskonzepten. Zwar zeigt das Experiment eindrucksvoll, wie gezielt gelenkte Gedanken unsere Grundstimmung verändern können. Um festgefahrene Sichtweisen wie ein pessimistisches Weltbild dauerhaft zu verändern, bedarf es allerdings eines wesentlich ausgiebigeren Trainings als Tagebuchschreiben. Oder dem Besuch eines Wochenendkurses „Positiv Denken". Die Praxis zeigt immer wieder: Für einen Motivationstrainer ist es nicht schwer, im Laufe eines Nachmittags eine Gruppe Seminarteilnehmer in bessere Stimmung zu versetzen. Enthusiasmus und charismatische Worte können so ansteckend sein, dass man meint, tatsächlich in „zehn Schritten" zu einem größeren Selbstbewusstsein gefunden zu haben. Doch so energiegeladen die Teilnehmer auch den Seminarraum verlassen - leider erkennen sie oft schon Tage später, dass sie sich eben nicht grundlegend verändert haben. Dass die Wohnung weiterhin im Chaos versinkt und der Chef immer noch ein Idiot ist. Ein tief greifender Persönlichkeitswandel erfordert mehr als Wunschdenken und kurzfristige Entschlossenheit. Motivation („Ich schaffe es!") ist wichtig, bedarf aber zusätzlich eines konkreten Plans, um in alltäglichen Situationen ihre wahre Schubkraft zu entfalten.

Nicht ein einmal umgelegter Schalter macht einen Schwarzmaler also zum Schönfärber, sondern beharrliches, ausdauerndes Üben. Als hilfreich hierbei hat sich unter anderem der so genannte „Abwärtsvergleich" erwiesen. Psychologen sagen: Weil Emotionen vorwiegend im zwischenmenschlichen Bereich verortet sind, hilft uns der Vergleich unseres Schicksals mit denen, die es nicht so gut haben wie wir. Das Gefühl „mir geht's besser" lenkt unsere Stimmung in eine positivere Richtung. Vergleichen wir uns dagegen mit Menschen, denen es (subjektiv betrachtet) besser geht als uns, entstehen Ärger und Frust.

Eine weitere effektive Methode, gute Gedanken zu fördern: Lächeln - auch wenn es eigentlich nichts zu lächeln gibt. Vielen erscheint diese Methode aufgesetzt bis albern. Interessanterweise konnten Wissenschaftler aber tatsächlich nachweisen, dass Lächeln glücklich macht. Denn dabei bekommen Gehirnareale, die für unsere Stimmungen zuständig sind, ein positives Signal. Last, not least fördert es eine optimistische Grundhaltung, wenn wir uns mit anderen positiv denkenden Menschen umgeben.

Der Hintergrund hierfür: Emotionen sind ansteckend. Bestes Beispiel: Weint ein Baby auf der Säuglingsstation, stimmen sofort die anderen Neugeborenen im Chor ein. Wer um diesen Effekt weiß, kann die emotionalen Reaktionen seiner Mitmenschen nutzen, um seine eigene Stimmung positiv zu beeinflussen. Kann einen Fremden anlächeln und wird dafür meist mit einer mindestens ebenso netten Reaktion belohnt. Andersrum sollte man es sich zweimal überlegen, bevor man den Kollegen anschnauzt. Meckern mag im ersten Moment zwar befreiend wirken. Doch die Schimpfkanonade, die wir damit auslösen, schlägt auf unsere eigene Stimmung zurück - ein Teufelskreis, durch den sich der Pessimismus letztlich noch potenziert.

NEUE DENK- UND HANDLUNGSMUSTER KÖNNEN IM GEHIRN VERANKERT WERDEN

Das weiß übrigens auch die Hirnforschung. Bildgebende Verfahren hätten gezeigt, dass die Gefahr der Verfestigung einseitiger, das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen bestimmender neuronaler Verschaltungsmuster umso größer ist, je häufiger ganz bestimmte Bewältigungsstrategien eingesetzt und als erfolgreich bewertet würden, sagt Gerald Hüther. Beispiele für derartige bis zur psychischen Abhängigkeit eingefahrene Bewältigungsstrategien seien Geltungssucht, Streitsucht, aber auch die Sucht, „Ereignisse grundsätzlich negativ zu bewerten". Solchen tief gebahnten assoziativen Verschaltungsmustern sei selbst durch therapeutische Intervention nur schwer beizukommen. „Die Abhängigen müssen die Erfahrung machen, dass ihre Probleme sich auch auf andere als die bisher ‚bewährte' Weise erfolgreich bewältigen lassen", erklärt Hüther. Nur so ließen sich alternative Strategien des Denkens, Fühlens und Handelns allmählich ebenfalls strukturell verankern. Schritt für Schritt verringere sich die Gefahr eines automatischen Zurückgreifens auf die ursprünglichen, älteren und daher tiefer gebahnten Strategien.

Üben, üben, üben, lautet also das Los der Pessimisten, die die Welt gern freundlicher sehen wollen. Bis das, was sie sich zu lernen vorgenommen haben, in Fleisch und Blut übergeht. Und die dunkle Brille abgelegt werden kann. Weil das Umfeld auch ohne Sehhilfe - meistens - schön erscheint.


... FÜR DAS POSITIVE SCHÄRFEN.

MANCHMAL ALLERDINGS KANN PESSIMISMUS HILFREICH SEIN

Es gibt eine Anekdote, mit der pessimistische Zeitgenossen gern auf die Gefahr des positiven Denkens hinweisen: „Jemand fällt aus dem 40. Stock", lautet sie. „Als er am 20. Stock vorbeifliegt, sagt er: Bis jetzt ist ja alles gut gegangen." Tatsächlich zeigen einige Studien, dass es nicht immer und ausnahmslos hilfreich ist, die Dinge heiter zu sehen. Vor allem vor einem „Überoptimismus" warnen Fachleute. So untersuchten die beiden US-Psychologen Bryan Gibson und David Sanbonmatsu den Zusammenhang von Optimismus und dem Verhalten beim Glücksspiel. Ergebnis: Aufgrund ihrer positiven Erwartung an den Spielausgang hielten die Optimisten diese Erwartung selbst nach mehreren Misserfolgen aufrecht. Sie spielten - erfolglos! — weiter. Während die Pessimisten ihre Gewinnerwartungen und ihren Einsatz reduzierten. Und am Ende weit weniger Geld verspielten.

Auch der Wuppertaler Psychologe Dr. Thomas Langens fand heraus, dass die Das-wird-schon-Strategie bei Weitem nicht immer funktioniert. Langens ließ Studenten über Wochen ihre Erfolgsfantasien aufschreiben und stellte fest: Vor allem Menschen mit großer Misserfolgsangst wurden durch die Positivtaktik eher gehemmt als angespornt. Auch solche, die besonders siegesgewiss an eine Aufgabe herangingen, liefen Gefahr, aus ihrer optimistischen Haltung eher Schaden als Nutzen zu ziehen - weil sie sich oft zu sehr in Sicherheit wogen und daher zu wenig auf eine Aufgabe vorbereiteten. Gut mit der optimistischen Grundhaltung dagegen fuhren diejenigen Versuchsteilnehmer, die ihre Positivhaltung mit der Realität abglichen, die Kluft zwischen Wunsch und Ziel erkannten und festgestellte Schwachstellen dazu nutzten, entsprechend an sich zu arbeiten. „Bei letzterer Gruppe", sagt Langens, „erwies sich der Optimismus als förderlich." Sie kamen ihrem Traumjob oder einem anderen angestrebten Erfolg näher. Allerdings machte diese Gruppe nur etwa ein Drittel aller Versuchsteilnehmer aus.

Was uns die Studienergebnisse sagen wollen? Sicher nicht, dass der Optimismus per se mit Vorsicht zu genießen ist. Eine rosige Sicht der Dinge, sprich: eine Verzerrung der Realität ins Positive, da sind sich Psychologen wie Mediziner einig, ist in den allermeisten Lebenslagen gesund und hilfreich. Natürlich kann ein zu starkes Schönfärben problematisch werden. Wenn wir beispielsweise aus einer übertriebenen Sorgloshaltung heraus Gefahren herunterspielen. Uns passiv zurücklehnen, statt eventuelle Notfälle zu durchdenken und entsprechende Sicherheitsvorkehrungen zu treffen. In diesem Zusammenhang hat Julie K. Norem, Professorin für Psychologie am Wellesley College in Massachusetts, den Begriff des „defensiven Pessimismus" geprägt - ein Pessimismus, der vor allem dann sinnvoll ist, wenn er vor kritischen Situationen eingesetzt wird: wenn wir also vor dem Starten des Autos an einen möglichen Aufprall denken und uns daher angurten. Uns vorstellen, wie wir durch die Segelprüfung fallen und darum noch mal auf See gehen, um wackelige Manöver weiterzuüben. Allerdings: „Negatives Denken danach artet schnell in unproduktives Grübeln aus", schränkt Norem ein. Wer die ganze Fahrt über an einen möglichen Unfall denkt, provoziert vielleicht einen. Extreme Versagensangst vor einer Prüfung lässt eben jenes Selbstbewusstsein schwinden, das für den Erfolg so wichtig ist.

Von einer „dynamischen Spannung" zwischen Optimismus und Pessimismus, die einander fortwährend korrigieren sollten, spricht Martin Seligman.



THOMAS ESCHMENT, 49, Unternehmensberater mit eigener Agentur, verheiratet, zwei Söhne, verlor sein gesamtes Vermögen, weil er in ein großes Projekt investierte.

Vor etwa zehn Jahren war ich Inhaber einer florierenden Werbeagentur und gab mein Geld mit vollen Händen aus. Eines Tages bot sich ein Projekt an, bei dem das noch größere Geld lockte. Ich überhörte die warnende innere Stimme, verließ mich zu sehr auf andere und verlor die Kontrolle. Schließlich war mein gesamtes Vermögen weg. Etwa ein halbes Jahr lang stand ich unter Schock und musste akzeptieren, dass sich mein Leben neu ordnete. Und zwar in einem Tempo, das ich nicht vorgeben konnte. Nichts war übrig von meinem alten Antrieb und all der Sicherheit, ich schwankte zwischen Selbstmitleid und Leere. Je dramatischer ich die Situation betrachtete, desto schlimmer wurde sie. Bis ich irgendwann dachte: Das muss doch auch umgekehrt funktionieren. Ab da begrifflich, dass ich meine eigene Realität schaffe —positiv wie negativ. Also entschied ich mich einfach für das Positive. ***Jeden Tag sagte ich mir: Du hast es einmal geschafft. Du schaffst es wieder!*** *Der Prozess dauerte allerdings einige Jahre. Zweifel, Ängste und Hoffnung waren ständig wechselnde Wegbegleiter. Heute bin ich Inhaber einer Unternehmensberatung, habe ein Buch * geschrieben und mache mein Glück immer weniger von äußeren Umständen abhängig. Meine damalige Selbstüberschätzung ist einem gesunden Selbstwertgefühl gewichen.*

PROTOKOLL: LENA PRIEGER; FOTO: PRIVAT; *THOMAS ESCHMENT: „DAS PRINZIP EINFACH". ZU BESTELLEN UNTER WWW.DASPRINZIPEINFACH.DE

Einmal etwas wagen und uns ein andermal wieder zurückhalten - so geht das Leben. Die in unserer westlichen Industriegesellschaf: häufig zu beobachtende übermächtige, hartnäckige Stimme des Pessimismus sieht der Psychologe dabei als „eiszeitliches Überbleibsel", das auf ein Gehirn zurückzuführen sei, das weiterhin die damaligen Realitäten widerspiegle: möglicher Feind an jeder Ecke, Angst und Fluchtbereitschaft als Alltagsbegleiter. Gewiss habe auch das heutige Leben seine Bedrohungen, so Seligman. „Aber man müsste die Statistiken schon sehr willkürlich negativ manipulieren, um zu dem Schluss zu kommen, dass das moderne westliche Leben auch nur entfernt jenes Ausmaß an Katastrophen enthält, das das Gehirn des Eiszeitmenschen prägte."

REALISTISCHE MENSCHEN SIND DEPRESSIVER ALS ANDERE

Optimistisch sein heißt aber auch, die eigene Leistungsfähigkeit zu überschätzen. So lagen in einer Studie nur 14 Prozent der Studenten, die gefragt wurden, wie viel Zeit sie für ihre Seminararbeit benötigen würden, richtig - die restlichen 86 Prozent brauchten deutlich länger, als sie gedacht hatten. Auch im Bausektor werden Planungen fast grundsätzlich zu positiv angegangen, wie die Fertigstellung der Sydneyer Oper zeigt. Sieben Millionen australische Dollar sollte das Projekt kosten, 1957 sollte es fertig sein. Tatsächlich wurde die Oper 1973 eingeweiht, die Baukosten beliefen sich auf über 100 Millionen Dollar. Jedoch: Was würde der Mensch überhaupt in Angriff nehmen, gäbe es nicht dieses Ding namens Illusion? Der Mount Everest wäre bis heute nicht bestiegen, der Computer wäre im Planungsstadium im Papierkorb irgendeines Finanzdirektors gelandet und Seminararbeiten wür-

→



den nur von einer Hand voll Studenten überhaupt abgegeben werden. So gesehen kommt man der Frage näher, wer denn nun beim Abwägen besser dasteht: der Pessimist, der mit seinem sensiblen Problembewusstsein alles kritisch prüft? Oder der Optimist, bei dem Positivdenke und Unbeschwertheit die Oberhand haben? Vor allem Ergebnisse aus der Depressionsforschung liefern Hilfestellung bei der Antwort. Neuere psychologische Tests belegen nämlich eindeutig, dass Menschen, die ein relativ genaues Bild von der Realität haben, depressiver sind als andere. Sie schnitten in Untersuchungen, in denen die Wahrscheinlichkeit unterschiedlicher Schicksalsschläge, vom Flugzeugabsturz bis zum Überfahrenwerden, eingeschätzt werden sollte, sehr viel besser ab als die Nichtmelancholiker. Diese dagegen unterschätzten das Risiko meistens - optimistisch, aber unrealistisch.

Aus gutem Grund entscheidet sich Susan Vaughan, Dozentin für Psychiatrie an der Columbia University, unterm Strich für eine „wünschenswerte Verzerrung der Wirklichkeit": „Die Depression reißt uns mit ihrem schonungslosen Blick auf Tatsachen aus unserer aktiven Teilnahme am Leben und beraubt uns der Fähigkeit, den Augenblick zu genießen." Vielleicht sei der Optimismus vor allem deshalb erstrebenswert, weil er sich besser anfühle. „Mehr Freude im Leben erlebt unweigerlich derjenige, der sich die Illusion einer Insel bewahrt, auf die er zuschwimmen kann." Und wenn er am Ende doch untergeht? „Wird er das Bad im Meer der Illusionen umso mehr genossen haben."

Buchtipps zum Thema auf Seite 130
emotion.de Was hilft Ihnen, optimistisch durchs Lehen zu gehen ? Erzählen Sie Ihre Geschichte unter www.emotion.de/positiv
Audiodatei unter www.emotion.de/audio



ROLF VERRES, 57, Ärztlicher Direktor des Instituts für medizinische Psychologie am Zentrum für psychosoziale Medizin, Universitätsklinikum Heidelberg, erlitt mit 19 Jahren einen Trümmerbruch. Es sah damals so aus, als könne er weder Arzt werden noch jemals wieder Klavier spielen.

Glatteis, der Fahrer betrunken, der Wagen schleudert rückwärts gegen einen Baum. Ich, auf dem Rücksitz, reiße meine Freundin nach vorn, ihr Kopf zerschmettert meinen Oberarmknochen. Diagnose: Trümmerbruch mit Nervenlähmung. 19 war ich damals, kurz vor dem Medizinstudium. Ich konnte meine rechte Hand nicht mehr bewegen. Ich war völlig verzweifelt. Der Arztberuf war in Frage gestellt. Und ich konnte keine Musik mehr machen. Ich hatte begeistert Klavier gespielt, zweimal die Woche Unterricht gehabt und war Mitglied einer Popgruppe, fetzt wuchs meine Sehnsucht nach der Musik ins Unermessliche. Keiner wusste, ob die Hand jemals wieder heilen würde. Ich habe mir schon Gedanken gemacht, was wäre, wenn die Hand nicht wieder in Ordnung käme. Aber solange man noch hofft, lässt man sich auf solche Fantasien nicht wirklich ein. Für mich war die stärkste Energiequelle, Operationen zu erdulden und diszipliniert zur Krankengymnastik zu gehen, ***meine Sehnsucht: der Gedanke daran, was ich mit meiner Hand wieder würde machen können.*** *Unabhängigsein. Mcnscheti begrüßen. Und wieder Klavier spielen. Es war einer der größten Glücksmomente, als ich mich nach zwei fahren zum ersten Mal wieder ans Klavier gesetzt habe. Ich spielte sogar besser als vorher. Und weil ich nicht mehr so gut im Notenlesen war, fing ich an zu improvisieren. Heute nutze ich die Musik therapeutisch in meinem Beruf, nehme CDs mit Improvisationen auf, gebe Konzerte. Ich wäre froh, wenn ich diesen Unfall nie gehabt hätte - die Schmerzen, die Verzweiflimg, das möchte ich wirklich nicht verklären. Aber hätte ich diese Sehnsucht nicht kennen gelernt, die Erfahrung, dass es nicht selbstverständlich ist, die Hand bewegen zu können - ich glaube nicht, dass sich das so entwickelt hätte.*

PROTOKOLL: EVA-MARIA SCHNURR; FOTO: MICHAELA SPITZER



„Schmerz gehört mit zu unserem Leben"

Der Psychologe Steven Hayes litt jahrelang unter Panikattacken. Weil ihm keine Therapie helfen konnte, entwickelte er mit einigen Kollegen eine neue Behandlungsform: die Acceptance and Commitment Therapy (ACT), die bei psychischen Problemen wie Depressionen helfen soll und lehrt, das Leben mit all seinen hellen und dunklen Seiten zu schätzen.

Die Kernaussage von ACT lautet: Akzeptiere deinen Schmerz und nimm ihn als Teil deines Leben an.

Das ist eine alte Botschaft vieler Kulturen. Aber sie geht in der modernen Welt des Konsums, des Fortschritts und der Mentalität, dass sich alle stets gut fühlen sollen, immer mehr verloren. Die meisten Therapieformen versprechen, auf schnelle Weise emotionale Probleme abzuschütteln. Doch es hat sich gezeigt, dass sie nicht funktionieren. Vielfach halten sie einen sogar davon ab, das Leben in Angriff zu nehmen. Denn sie lehren, dass man als Erstes seine inneren Kämpfe gewinnen soll, um besser leben zu können.

Wie geht ACT mit negativen Gefühlen um?

Sie zu akzeptieren heißt nicht, dass man den Schmerz einfach nur tolerieren soll. Ich meine vielmehr, dass man sich von dem Geplapper in seinem Kopf befreit. Seine Gedanken entwirrt, sie wie im Zustand der Meditation behandelt. Lernt, den Moment zu schätzen, auch wenn er vielleicht schmerzhaft ist. Sich auf seine persönlichen Werte im Leben konzentriert. Sich bewusst weiterbewegt und dabei all seine Erfahrungen, negative wie positive, mit sich nimmt. Das funktioniert in jedem Bereich: ob in Beziehungen, am Arbeitsplatz, bei mentalen Störungen oder Psychosen.



STEVEN HAYES, 57, lehrt Klinische Psychologie an der Universität von Nevada in Reno/ USA

Hört sich an wie eine Wunderkur.

Der Verstand ist die treibende Kraft hinter unseren psychischen Problemen. Doch anstatt die Welt durch den Filter der Gedanken zu betrachten, versuchen wir, Patienten beizubringen, ihre Gedanken und Gefühle zu beobachten. Damit sie sich nicht länger von ihnen herumschubsen lassen.

Sie gehen sogar so weit zu sagen: Der Zustand des Glücks ist nicht normal.

So wird ACT zumindest von anderen interpretiert. Aber man muss sich tatsächlich nur umschauen. Wie wenige Menschen gibt es, die mit einem inneren Lächeln durch die Welt laufen? Schmerz ist überall. Jeder kennt ihn, das kann in Form von Enttäuschungen, Angst oder Verlust sein. Eine tiefe Beziehung zum Beispiel wird sich nicht ständig gut anfühlen. Sie macht verletzlich. Viele Menschen haben die falschen Erwartungen, was ein ausgefülltes Leben sein soll. Schmerz gehört dazu. Doch wir versuchen, schmerzhafte Situationen zu vermeiden oder wegzudrücken. Beides richtet auf lange Sicht psychologischen Schaden an. Vor seinen Erinnerungen, seinem Körper oder seinem Leid wegzurennen, räumt dem Schmerz lediglich einen zentralen Platz ein. Er wird dann nur noch mächtiger.

Sie behaupten, dass die Sprache das Leiden der Menschen sogar noch verstärkt.

Sprache besteht nicht aus Worten, sondern aus machtvollen Symbolen. Die meisten von uns definieren sich durch Gedanken und Worte - und nicht durch ihre Taten. Denn Worte erzählen die Geschichte, die wir über uns selbst kreieren. Doch viele von uns spüren, dass sie dabei nicht ehrlich mit sich selbst sind.

Anstatt seinen Gedanken nachzuhängen, rät ACT, den Moment zu leben. Das klingt simpel und ist doch sehr schwer.

Kaum einer hat die Zeit, für zehn Tage in einem Meditationskloster abzutauchen. Also haben wir Übungen kreiert, mit denen man lernt, sein Gedankenkarrussell abzuschalten, um den Moment bewusst wahrnehmen zu können. Man nimmt beispielsweise eine Aussage wie „Ich bin ein schlechter Mensch", reduziert sie auf das Wort „schlecht" und sagt es 45 Sekunden laut vor sich hin. Schon bald erkennt man, dass es sich nur um eine leere Worthülse handelt. Wer behauptet, dass sein Leben nicht lebenswert sei, vergisst die Rolle, die er darin spielt. Im Idealfall bedankt man sich bei sich

DIE VIER STRATEGIEN DER ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT)

- O Psychischen Schmerz als Teil seines Lebens zu akzeptieren ist der erste Schritt, sich davon zu befreien. Schmerz einfach abschütteln zu wollen verstärkt ihn.
- O Innere Kämpfe zu gewinnen ist nicht die Voraussetzung für eine erfüllte Existenz: Es geht darum, bewusst im Jetzt zu leben und Herausforderungen anzunehmen.
- O Wer lernt, Gedanken besser zu handhaben, wird psychisch flexibler und damit ausgeglichener. Sie sollen nicht automatisch das Handeln diktieren.
- O Schmerz ist lehrreich und zeigt, was wirklich wichtig ist im Leben.

*Auf **www.contextualpsychology.org** werden ACT-Therapeuten aus der ganzen Welt gelistet. In Deutschland sind es zurzeit zwei Praxen.*

selbst für diesen Gedanken. Lässt ihn weiterziehen und trifft bewusste Entscheidungen, die eben keine automatische Reaktion auf seine Gedanken sind. Es ist, als ob man ein Fenster öffnet und frische Luft in den Kopf lässt.

Warum ist eigentlich Schmerz so wichtig für die Psyche?

Ohne Leid würden wir nicht lernen. Ein gutes Bespiel sind Menschen, die in jungen Jahren von der Liebe enttäuscht wurden. Sie schwören sich, niemals wieder so verletzbar zu sein. Aber der Grund für ihren Schmerz ist doch, dass sie sich eine tiefe Beziehung wünschen. Indem sie sich schützen, verletzen sie sich umso mehr. Im Leid finden wir unsere Lebenswerte und das, was uns wirklich wichtig ist. Wir müssen es uns so vorstellen: Jeder von uns läuft mit Begleitung durchs Leben. Das kann eine Depression, ein Trauma, eine tiefe Enttäuschung sein. Unser Begleiter darf ruhig an unserer Seite verweilen, aber wir dürfen nicht mit ihm diskutieren. Und er darf uns nicht vorschreiben, welchen Weg wir einzuschlagen haben.

Interview: Claudia Bodin

+ DER OPTIMISMUS-TEST: Wie sehen Sie das Leben?

DIE OPTIMISMUS-SKALA DES LOT-R

Der LOT-R ist ein Verfahren, das sowohl in der Optimismusforschung als auch im Rahmen von Therapien und Therapieplanung eingesetzt wird. Der amerikanische Originaltest wurde von Dr. Philip Yorck Herzberg, Universität Leipzig, Dr. Heide Glaesmer und Prof. Dr. Jürgen Hoyer, beide TU Dresden, ins Deutsche übersetzt und normiert

		trifft überhaupt nicht zu	trifft kaum zu	teils/teils	trifft etwas zu	trifft ausgesprochen zu
1.	Auch in ungewissen Zeiten erwarte ich normalerweise das Beste					
2.	Es fällt mir leicht zu entspannen					
3.	Wenn bei mir etwas schief laufen kann, dann tut es das auch					
4.	Meine Zukunft sehe ich immer optimistisch					
5.	In meinem Freundeskreis fühle ich mich wohl					
6.	Es ist wichtig für mich, ständig beschäftigt zu sein					
7.	Fast nie entwickeln sich die Dinge nach meinen Vorstellungen					
8.	Ich bin nicht allzu leicht aus der Fassung zu bringen					
9.	Ich zähle selten darauf, dass mir etwas Gutes widerfährt					
10.	Alles in allem erwarte ich, dass mir mehr gute als schlechte Dinge widerfahren					

AUSWERTUNG DES LOT-R:

1. *Die Punkte, die Sie bei den Fragen 2, 5, 6 und 8 erhalten haben, sind Füllfragen und werden nicht ausgewertet. Sie können sie also streichen.*

2. *Errechnen Sie die Punkte gemäß Ihren Eintragungen in die Tabelle. Pro Frage gibt es 0 bis maximal 4 Punkte.*

trifft überhaupt nicht zu	0
trifft kaum zu	1
teils/teils	2
trifft etwas zu	3
trifft ausgesprochen zu	4

3. *Die Punktzahlen, die Sie bei den Fragen 3, 7 und 9 erhalten haben, müssen zur Auswertung umkodiert werden: Aus 0 Punkten werden 4, aus 1 Punkt werden 3, 2 Punkte bleiben 2, 3 Punkte werden zu 1 Punkt, 4 zu 0.*

4. *Der Summenwert wird dann aus den Fragen 1, 3, 4, 7, 9, 10 gebildet. Der addierte Wert aus allen sechs Fragen kann dabei minimal 0 Punkte und maximal 24 Punkte betragen.*

GESAMTPUNKTZAHL:

0 bis 7	weit unterdurchschnittlicher Optimismuswert
8 bis 11	unterdurchschnittlicher Optimismuswert
12 bis 18	durchschnittlicher Optimismuswert
19 bis 22	überdurchschnittlicher Optimismuswert
über 22	weit überdurchschnittlicher Optimismuswert

Die Auflösung finden Sie auf der nächsten Seite



MIT OPTIMISMUS GELINGEN AUCH KNIFFLIGE PROJEKTE

AUFLÖSUNG DES TESTS

Wenn der Wert **weniger als 7 Punkte** beträgt, sind Sie ein eher pessimistisch denkender Mensch, der die Erfolgsaussichten eigener Handlungen wahrscheinlich unterschätzt. Das könnte zu einem Mangel an Motivation führen, Aufgaben zu erledigen, was langfristig das Risiko erhöht, kaum noch Erfolgserlebnisse zu haben. Unter bestimmten Umständen kann ein derart geringer Wert aber auch Ausdruck einer depressiven Verstimmung sein.

8 bis 11 Punkte bedeuten, dass Ihr Optimismus geringer ausgeprägt ist als bei den meisten Menschen. Dabei sind Sie aber sicher noch hinreichend realistisch in der Wahrnehmung und Beurteilung Ihrer Umwelt und der Möglichkeiten, Dinge aktiv anzugehen und zu gestalten.

Bei 12 bis 18 Punkten ist alles im grünen Bereich. Sie gehen Dinge aktiv an und haben die Hoffnung auf ein Gelingen Ihrer Unternehmungen.

19 bis 22 Punkte sagen aus, dass Sie sehr optimistisch sind, die Dinge mit der Erwartung angehen, sie zu einem guten Ende zu bringen. Aber manchmal überschätzen Sie Ihre Erfolgswahrscheinlichkeiten.

Über 22 Punkte bedeutet, dass Sie ein ausgesprochener Optimist sind. Das kann in einigen Fällen dazu führen, dass Sie die Dinge zu positiv sehen und die Erfolgschancen überschätzen. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass übermäßig ausgeprägter Optimismus manchmal zu nur oberflächlicher Informationsverarbeitung führt.

Achtung: Die Selbstanwendung des LOT-R ersetzt keine ärztliche Diagnose. Wenn der Test für Sie einen auffällig niedrigen Wert ergeben hat und Sie sich oft niedergeschlagen fühlen, kann es ratsam sein, einen Arzt zu konsultieren.

Hinweis: Eine noch exaktere Auswertung des Tests, bei der zusätzlich Faktoren wie Alter und Geschlecht berücksichtigt werden, finden Sie im Internet unter ***http://141.30.34.130/index.php***