

### 3. Eine positive Einstellung finden (von Eva Kulcsar)

*»Das Leben ist ein Krug voller Möglichkeiten, jeder Tag ist ein Glas, das wir füllen können, und jeder Augenblick ist ein kleiner Schluck, den wir genießen sollten.«*  
Jochen Marris

#### Wie kann ich meine Einstellung zum Positiven verändern?

In diesem Abschnitt geht es darum, wie du deine Einstellung zum Positiven verändern kannst. Dafür möchte ich dir die Einstellungsmodulation näherbringen, und zwar, wie du versuchen kannst, die Dinge und Situationen um dich herum mit einer positiven Einstellung zu betrachten.

Du siehst hier das Glas, das halb gefüllt ist, aber auch halb leer ist. Nun hast du die Möglichkeit, es als halb leer oder als halb voll zu sehen.



Abbildung 1: Halb voll oder halb leer?

Die Antwort sagt nichts über das Glas aus, wohl aber über deine Wahrnehmung, und über Deine Einstellung.

Das volle Glas kann als mit Ideen, Chancen, Optionen gefüllt gesehen werden.

Wenn man auf das halbleere Glas fokussiert, kann man die Ideen, Chancen und Optionen weniger sehen und nützen.

Auch eine Münze hat zwei Seiten, Kopf und Zahl. Erst wenn man beide Seiten betrachtet, sieht man die Münze komplett.

Genau das meinte Frankl mit der Einstellungsmodulation. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen dem Bereich des Schicksalhaften (wie zum Beispiel eine körperliche Einschränkung wie eine Querschnittslähmung, die Pandemie oder der Krieg in Europa) und dem Bereich der Freiheit.

Das Konzept »Von der Trostmacht des Geistes« und die Einstellungsmodulation von Elisabeth Lukas (Lukas, 2014) können dir dabei helfen, eine positive und gesunde Einstellung in schwierigen Lebenssituationen zu bewahren, deine Fähigkeiten, deine Einstellungen zu modulieren und eine optimistischere Sichtweise zu entwickeln. Dieser Zugang kann dir helfen, mit unveränderbaren Herausforderungen umzugehen und deine Resilienz zu stärken. Wenn du bewusst wählst, wie du auf schwierige Situationen reagierst und welche Bedeutung du diesen zuschreibst, kannst du deine innere Stärke mobilisieren und einen Sinn im Leben finden.

## Praktische Übung / Selbstreflexion

Hier findest du zwei Spiele zum Ausprobieren:

### Ü1: »2 × Gutes / 1 × Schlechtes«

(Dauer: ca. 10 bis 30 Minuten, Material: Stift und Papier)

Überlege dir drei charakterliche Eigenschaften, die dich am treffendsten beschreiben. Zwei der Charaktereigenschaften sollen dabei positive/gute sein und die dritte Eigenschaft soll eine negative/schlechte sein.

Das Ziel des Spiels ist, zu reflektieren, verschiedene Perspektiven einzunehmen, sowohl für die positiven als auch die negativen Eigenschaften. Dadurch kannst du auch ein tieferes Verständnis entwickeln, neue Lösungen suchen und dich weiterentwickeln.

Beispiel: Ich mag an mir, dass ich Durchhaltevermögen habe und ich glaube auch, dass ich höflich bin; was ich nicht schätze, ist meine Unpünktlichkeit.

Die positive Eigenschaft hinter meiner Unpünktlichkeit: z. B. ich habe gelernt, dass ich nicht alles gleichzeitig machen soll, und daher dauert manches etwas länger und die Zeit rennt mir davon.

Darf ich dich jetzt bitten, dass du dir bis morgen diese Aufgabe überlegst.

Was sind zwei Eigenschaften, welche du an dir schätzt und was ist die eine, auf die du nicht so stolz bist?

---

---

---

---

## Ü2: Visualisierungsübung

Stell dir positive Zukunftserlebnisse und Erfolgserlebnisse vor. Durch die bewusste Visualisierung kannst du Einstellungen zu Zielen und Herausforderungen modulieren und mehr Zuversicht entwickeln.

Meine Überlegungen:

---

---

---

---

Du hast die Übung sicher wunderbar gemacht. Du hast erkannt, dass hinter der Unpünktlichkeit auch die Fähigkeit stecken kann, alles nacheinander zu machen. Du hast auch erkannt, dass hinter dem Chaos Kreativität steckt und hinter eventuellen Lügen, die Angst, jemanden zu verletzen ...  
Eigenschaften, die oben genannt sind, sind auch Ressourcen, die in deinem Leben hilfreich waren und es auch jetzt sind.

Wobei haben dir deine Ressourcen geholfen?

---

---

---

---

Wie hast du dadurch Krisen leichter bewältigen können bzw. dadurch besser gemeistert?

---

---

---

---

Fassen wir also die heutige Einheit zusammen – was haben wir erfahren:

Es kommt darauf an, wohin ich meinen Blick wende und wie ich die Situation bewerte. Auch hinter meinen nicht so sehr geliebten Eigenschaften, verbergen sich durchaus auch positive. All diese sind meine Ressourcen, auf die ich in sämtlichen Lebenslagen zurückgreifen kann. Bei mir liegt also die Entscheidung, ob ich das Glas halb voll oder halb leer sehe oder ob ich auf den Kopf oder auf die Zahl einer Münze achte.

Dies sind die hilfreichen Werkzeuge, meine Aufmerksamkeit auf das »halbvoll Glas« zu wenden und zu versuchen, das Leben danach zu gestalten. Vielleicht ist dies für dich zuerst schwierig, aber mit einiger Übung kann es dir zur Gewohnheit werden.

## Literatur

Jochen Marris, Quelle: <https://www.zitante.de/kommentare/jochen-mariss-spruch-des-tages-zum-15-05-2022....18516/>

Lukas, E. (1986). *Von der Trotzmacht des Geistes*. Verlag Herder, Freiburg im Breisgau ISBN: 3-451-08276-4.

Lukas, E. (2014). *Sinnvolles Leben: Logotherapie und Existenzanalyse in der Praxis*. Verlag Klett-Cotta, ISBN: 978-3-608-94630-0.