**Прочитайте, сделайте перевод текста письменно.**

**Positive Lebenseinstellung – Optimismus beginnt im Kopf**

Positive LebenseinstellungImmer mehr Studien beweisen, wie wichtig eine positive Lebenseinstellung für Erfolg, seelisches Wohlbefinden und das soziale Miteinander ist. Wenn Sie positiv denken, ist Ihr Leben hoffnungsvoller, leichter und heller.

Eine negative Lebenshaltung mit ständigen Sorgen ist kräftezehrend und trübt die Stimmung. Eine positive Lebenseinstellung wirft dagegen ein konstruktives Licht auf verzwickte Situationen und führt zu einer motivierten Herangehensweise an private und berufliche Dinge.

Wenn Sie Ihre Lebenseinstellung ändern und positiv denken lernen, schalten Sie unschöne Gedanken aus und handeln in zuversichtlicher Erwartung.

**Was ist eine positive Lebenseinstellung?**

Eine positive Lebenseinstellung führt zu der Erkenntnis, dass das Leben voller Möglichkeiten steckt statt voller Hindernisse. Menschen, die positiv denken, haben eine zuversichtliche Grundeinstellung. Für Optimisten ist das Glas halb voll und nicht halb leer. Ob ein Mensch positiv oder negativ denkt, ist laut Glücksforschung zu rund 50 Prozent genetisch veranlagt, zehn Prozent unserer Einstellung ist von den Lebensumständen abhängig, zu 40 Prozent bestimmen wir jedoch selbst, ob wir uns wohlfühlen. Eine positive Lebenseinstellung lässt sich trainieren, denn das Gehirn ist enorm wandlungsfähig. Jeder kann positiv denken lernen, indem er seine Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen ändert, um angenehmer, gesünder und zuversichtlicher zu leben.

**Wodurch zeichnet sich eine positive Lebenseinstellung aus?**

In der Psychologie bezeichnet man eine bestimmte Erwartungshaltung als selbst erfüllende Prophezeiung. Das bedeutet, dass Sie entweder positive oder negative Erwartungen bei einer Sache haben. Ihre Wahrnehmung ist es, die letztlich das Ergebnis beeinflusst. Wenn Sie positiv denken lernen, erwarten Sie immer das Beste. Gute Gefühle machen uns kreativer und stärker. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass der Mensch gesünder und glücklicher ist, wenn er dreimal mehr positive wie negative Emotionen hat. Je früher Sie positives Denken lernen, desto schneller schaltet Ihr Gehirn um.

Eine positive Lebenseinstellung wirkt sich auf folgende Bereiche aus:

1. das seelische Befinden
2. geistige Fähigkeiten und Wahrnehmungsfähigkeiten
3. Gesundheit und Lebenserwartung
4. private und berufliche Erfolge
5. soziales Miteinander

**Partnerschaften und Familienleben**

Wie sieht eine verneinende Lebensanschauung aus?

Negative LebenseinstellungMenschen sind pessimistisch, wenn sie in ihrem Leben sehr viele Rückschläge und Niederlagen einstecken mussten - so die Vermutung.

Doch Sozialpsychologen weisen darauf hin, dass in der Realität auch Optimisten nicht weniger Misserfolge oder Tragödien erleben. Aufgrund ihrer Beharrlichkeit und positiven Lebenseinstellung auf die Dinge verbuchen sie jedoch genauso viele Erfolge wie Rückschläge.

Pessimisten mit einer negativen Lebenseinstellung erreichen sehr selten ihre Ziele, da sie sich bereits von kleinen Hindernissen aus der Bahn werfen lassen.

Menschen mit verneinender Grundhaltung handeln nicht, stattdessen träumen sie von Erfolgen. In ihrer Vorstellungskraft besitzen sie viel Geld und werden von allen bewundert, doch sie tun nichts für die Verwirklichung ihres Wunschtraums. Reich und erfolgreich zu sein sind keine reellen Ziele. Es geht vielmehr darum, den Weg als Ziel zu erkennen, etwa sich im Beruf weiterzubilden, um eine bessere Position zu erlangen und letztlich mehr Geld zu verdienen.

**Wie können Sie positiv denken lernen?**

Glücklichsein und Zufriedenheit sind stark von dem abhängig, was sie denken. Bewusstseinsforscher zeigen, wie Sie schlechte Gedankenmuster leichter in positives Denken umwandeln können. Dabei kommt es vor allem darauf an, nicht zu lange über das Vorhaben nachzudenken, sondern zu handeln.

Wenn Sie Ihre Lebenseinstellung ändern möchten, helfen Ihnen die folgenden Tipps:

* Unschöne Gedanken ignorieren: Beachten Sie negative Gedanken und Gefühle einfach nicht weiter. Ein neutraler, geistiger Zustand ist bereits der Weg zu positivem Denken.
* Negative Gefühle herauslassen: Ein Wutanfall kann befreien. Achten Sie aber immer auf kontrolliertes Herauslassen. In einem Wald oder einem Raum wie das Badezimmer können Sie Ihre Wut herausschreien, ohne andere zu verletzen.
* Probieren Sie Neues aus: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von Negativem ab, tun Sie etwas, das Sie noch nie gemacht haben, ob Bergsteigen oder Städtetour.
* Immer lächeln: Lachen kurbelt die Ausschüttung von Glückshormonen an. Schon ein kleines Lächeln programmiert das Gehirn auf gute Gefühle. Sie erinnern sich, wie schön das Leben ist, wenn Sie glücklich sind.

**Wie beeinflussen andere Menschen die Lebenseinstellung?**

Immer positiv denkenGesellschaftliche Zwänge und vermeintlich gute Ratschläge von anderen lösen häufig Druck aus und können Menschen regelrecht zu Pessimisten machen.

Wollen Sie positiv denken lernen, müssen Sie sich klar machen, dass kein Anderer Regie führt, sondern Sie selbst bestimmen, wie Sie handeln. Möchten Sie zu einer positiven Lebenseinstellung finden, müssen Sie die Kontrolle behalten. Vergleichen Sie sich nicht mit anderen, akzeptieren Sie Ihre Schwächen und Makel, die hat jeder.

Betrachten Sie die Grundstimmung in Ihrem Umfeld. Erhalten Sie Unterstützung von Freunden oder Familie? Sind diese Menschen für Sie da, wenn Sie sie brauchen? Ihr soziales Umfeld trägt maßgeblich zu Ihrer Lebenseinstellung bei und beeinflusst Ihre Entscheidungen. Umgeben Sie sich deshalb mit frohsinnigen Menschen, die Ihnen gut tun. Dann wird auch Ihre Wahrnehmung achtsamer und wacher.