

# DER CORONA- EFFEKT

*Der Krise die Macht entziehen –  
ein Wegbegleiter für die Praxis*

**GOBRAN®**

## ***Danksagung***

Dieses Buch ist in einer besonderen Zeit entstanden, unter besonderen Umständen und mit besonderen Menschen. Es ist das Ergebnis einer Teamarbeit, die intensiv, anstrengend, manchmal herausfordernd, aber auch beispielhaft war. Das gemeinsame Ziel stand an höchster Stelle – und alle individuellen Kräfte wurden darauf gebündelt. Es war ein komplementäres Miteinander – und es hat bestätigt, was möglich ist, wenn wir eines berücksichtigen: Gemeinschaft!

Zwar ist dieses Buch in 16 Tagen entstanden (um in der Zeit der Coronakrise zeitgerecht eine Unterstützung zu bieten), aber die Inhalte basieren auf 16 Jahren intensiver Zusammenarbeit mit meiner Frau Miriam. Ihr kritischer inhaltlicher Blick, ihre Ausdauer beim Durchdringen der Themen und ihre Stärke, immer wieder die richtigen Fragen zu stellen und die Antworten dafür gemeinschaftlich zu finden, waren der notwendige partnerschaftliche Katalysator für das Entstehen dieses Buches.

Die Fäden bei der Realisierung sind wieder einmal bei Timo Senger zusammengelaufen. Mit seinem extremen Engagement und einer mehr als beeindruckenden Mischung aus organisatorischem, technischem und inhaltlichem Geschick, war er von der Idee zum Buch bis zur Verbreitung ein zentraler Erfolgsgarant.

Wichtige Impulse zur inhaltlichen Gestaltung hat Mick Sakkal beigetragen, die grafische Umsetzung wurde kreativ geprägt durch Stefan König, Daniel Pfeiffer und Kim Sakkal. Kathrin Beyer und Frauke Markmann waren bei Recherche und Lektorat mit großer Effizienz und Akribie am Werk. Und

Christina Süllau und Joshua Duvauchelle haben die Übersetzung ins Englische in nur einer Woche möglich gemacht.

Die elektronische Verfügbarstellung wurde durch die Ideen und Fähigkeiten von Bastian Kunkel und Christian Waske bereichert.

Ihnen allen, dem gesamtem Team, gebührt mein Dank. Eine Krise bringt vieles zu Tage - aber eines mehr als alles andere: unsere Abhängigkeit von anderen Menschen. Vertrauen, Unterstützung und Wertschätzung sind hohe Güter. Sie alle durfte ich bei der Entstehung dieses Buches immer und immer wieder in unterschiedlichster Form erfahren - und dafür bin ich dankbar.

*Michael Gobran*

***Das Unfassbare ist passiert - und plötzlich merken wir, wie Angst und Ohnmacht uns immer stärker beherrschen wollen.***

Das ist der Corona-Effekt. Es ist ein Effekt, den wir immer dann erleben, wenn sich von einer Sekunde auf die nächste unser Leben verändert. Plötzlich befinden wir uns in einer Krise, die versucht, unsere Gefühle und Gedanken zu beherrschen, regelrecht Macht über uns auszuüben. Wir sollten der Krise die Macht über uns entziehen. Wir haben die Krise zwar nicht in der Hand - aber sehr wohl, wie wir mit ihr und ihren Auswirkungen umgehen.

*Dieses Buch ist ein Wegbegleiter mit Fokus auf unser Denken. Es ändert nicht die Krise, aber unseren Umgang mit ihr. Denn der eigentliche Kampf findet in unserem Kopf statt.*

## ***Der Corona-Effekt***

### **Kapitel 1. Das Gefühl von Ohnmacht**

*Was habe ich in Krisenzeiten überhaupt noch selbst in der Hand?*

### **Kapitel 2. Das Vergessen der eigenen Stärken**

*Wie gehe ich mit dem Gefühl der Überforderung in einer Krise um?*

### **Kapitel 3. Das Muss der Eigenständigkeit**

*Warum fällt es mir schwer, Hilfe anzunehmen?*

### **Kapitel 4. Der Pessimismus bei Veränderung**

*Darf ich in Krisen trotzdem Chancen für mich sehen?*

### **Kapitel 5. Das Verallgemeinern der Gefahren**

*Wie gehe ich mit der Angst vor Risiken um?*

### **Kapitel 6. Die Übermacht der eigenen Probleme**

*Wieso wirken meine Probleme in einer Krise noch größer?*

### **Kapitel 7. Das Unterschätzen von Solidarität**

*Wie kann ich mein Gefühl von Sicherheit stärken?*

### **Kapitel 8. Die Bedeutungslosigkeit des Alltags**

*Wie überwinde ich das Gefühl, ziel- und kraftlos zu sein?*

### **Kapitel 9. Der Zwang zur richtigen Planung**

*Wie vermeide ich den Druck, alles genau durchdenken zu müssen?*

## Kapitel 10. **Die Dramatik der Ungewissheit**

*Wie finde ich für mich Klarheit, auch wenn die Zukunft unklar ist?*

## ***Der Krise die Macht entziehen***

*„Wir sind in einer Krise, deren Ausmaß ich mir nie hätte vorstellen können.“*

Dies waren die Worte von Lothar Wieler, Chef des Robert Koch-Instituts, am 20. März 2020. Wenige Tage zuvor war SARS-CoV-2, umgangssprachlich auch Coronavirus genannt, offiziell zur Pandemie erklärt worden. Eine weltweite Krise. Das Unfassbare war passiert – ein Leugnen nicht möglich. Was bedeutet das für jeden Einzelnen von uns? Was passiert jetzt? Wie wird es weitergehen? Wie lange dauert es? Fragen ohne direkte Antworten. Das Ergebnis: Ungewissheit und Unsicherheit. Und noch mehr: Angst und Ohnmacht, die sich in unsere Gefühlswelt drängen und dort ausbreiten.

Das ist der Corona-Effekt. Nichts Neues und doch etwas Außerordentliches. Es ist ein Effekt, den wir immer dann erleben, wenn sich von einer Sekunde auf die nächste unser Leben verändert. Plötzlich befinden wir uns in einer Krise, die sich anschickt, unsere Gefühle und Gedanken zu beherrschen, regelrecht Macht über uns auszuüben. Doch dieser gefühlten Angst und Ohnmacht sind wir nicht schutzlos ausgeliefert. Wir müssen der Krise genau diese Macht über uns entziehen.

Natürlich können wir in Krisen leider nicht einfach so bestimmen, was genau passiert und wie es weitergeht. Das wäre vermessen; dazu sind viel zu große Kräfte am Werk. Und dennoch: Wir haben die Krise zwar nicht in der Hand – aber sehr wohl, wie wir mit ihr und ihren Auswirkungen umgehen. Das ist eine ganz entscheidende Feststellung, die wir für uns treffen müssen. Denn der eigentliche

Machtkampf liegt darin, inwieweit ich meine Gedanken und Gefühle von der Krise beherrschen lasse. Er findet innen und nicht außen statt – er spielt sich in unserem Kopf ab.

Dieses Buch hat nur einen Anspruch: Ein Wegbegleiter zu sein – als Unterstützung im Kampf gegen den Corona-Effekt und damit gegen Angst und Ohnmacht in Krisen; egal wie groß oder klein sie auch sein mögen. Dabei geht es vorrangig um unser Mindset, also um unsere innere Einstellung und Haltung. Wir sind gefordert, unser Denken zu überdenken. Was ist förderlich, was aber auch hinderlich? Letzteres sind sogenannte Denkfallen – also im wahrsten Sinne des Wortes Fallen in meinem Denken, in die ich in einer Krise hineintappen kann.

Die zehn größten Denkfallen werden in diesem Buch behandelt. Sie decken das komplette Spektrum ab – von der Bewertung einer Krise bis zur Entwicklung einer Perspektive. Jede Denkfaller wird beleuchtet. Zunächst im Sinne einer Selbsteinschätzung, dann mit Blick auf die Auflösung und letztlich noch mit der Möglichkeit, einen eigenen Plan zur Umsetzung zu entwickeln. Herzstück jedes Kapitels ist dabei immer ein sogenanntes **Wirkungsprinzip** – quasi ein Wegweiser, mit dem wir die Falle umgehen können, der uns also Orientierung in unserem Denken gibt.

Zehn Denkfallen, zehn Wirkungsprinzipien, zehn Praxistransfers – ein Wegbegleiter. Die Corona-Krise wird nicht die letzte Krise sein, die wir erleben. Hoffentlich wird die nächste Krise in unserem Leben nicht so dramatisch ausfallen, aber selbst dann werden wir gefordert sein, uns gegen das Gefühl von Angst und Ohnmacht aufzustellen. Das braucht Fokus, das braucht Training – aber vor allen Dingen braucht es die Bereitschaft, dass wir uns mit uns selbst und unserem Denken (rechtzeitig) beschäftigen. Dieses Buch soll dafür eine Hilfestellung sein.

*im März 2020*

## ***Kapitel 1***

### **Das Gefühl von Ohnmacht**

***Was habe ich in Krisenzeiten  
noch selbst in der Hand?***

***Eine kurze Selbsteinschätzung vorweg ... Bitte kreuzen Sie die jeweils zutreffende Antwort an.***

*Ich glaube, dass mein Denken ein wichtiger Schlüssel für eine gute Krisenbewältigung ist.*

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher zu
- 3 = trifft voll zu

*Ich kann akzeptieren, dass ich in einer Krise nicht alles unter Kontrolle habe und fremdgesteuert bin.*

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher zu
- 3 = trifft voll zu

*Ich beschäftige mich in Krisenzeiten mehr mit der aktuellen Situation als mit der Zukunft.*

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft kaum zu

- 2 = trifft eher zu
- 3 = trifft voll zu

*Ich glaube, dass ein Hadern mit der aktuellen Situation die Krise nur weiter erschwert.*

- 0 = trifft gar nicht zu
- 1 = trifft kaum zu
- 2 = trifft eher zu
- 3 = trifft voll zu

***Ich habe die vier Fragen zur Selbsteinschätzung hauptsächlich mit 0 oder 1 beantwortet:***

Fühle ich mich in Krisen schnell durch die Umstände fremdbestimmt, deutet das auf ein negatives Mindset hin, das mich gerade in Krisen noch zusätzlich belastet.

***7 Negativ-Effekte:***

1. Der Blick in die Zukunft ist bestimmt von Ängsten und Sorgen.
2. Krisensituationen geben mir das Gefühl der Hilf- und Machtlosigkeit.
3. Meine Reaktionen sind überemotional und oft unangebracht.
4. Meine fehlende Zuversicht löst eine große Menge an Stress aus.
5. Jede Krise macht mich schwächer.
6. Die Sorge vor der nächsten Krise bestimmt meinen Alltag.
7. Ich versuche, noch mehr Kontrolle in mein Leben zu bringen.

***Ich habe die vier Fragen zur  
Selbsteinschätzung hauptsächlich mit 2 oder 3  
beantwortet:***

Gelingt es mir, auch in Krisen das Gefühl von Selbstbestimmung zu behalten, wird mich das auch leichter und besser durch Krisen bringen.

***7 Positiv-Effekte:***

1. Ich erlaube mir auch in Krisensituationen eine gesunde Zuversicht.
2. Ich behalte auch in Krisensituationen einen klaren Kopf.
3. Ich kann immer noch agieren, statt nur zu reagieren.
4. Ich lasse mich von Stress-Situationen nicht so schnell erdrücken.
5. Krisen schwächen mich nicht langfristig.
6. Ich sehe die Zukunft mit Ruhe und Gelassenheit.
7. Ich akzeptiere, dass ich mein Leben nie vollständig kontrollieren kann.

## ***Gestalter meines Denkens, nicht Opfer meiner Umstände.***

Krisen sind mehr als nur Herausforderungen. Sie stellen dramatische Einschnitte in unsere Lebens- und/oder Arbeitswelt dar und sorgen für abrupte Veränderungen von bisher Gewohntem. Dadurch entstehen nicht nur neue Situationen, auf die wir uns einstellen müssen, sondern auch emotionaler Druck und zukunftsgerichtete Ängste. Damit gut umzugehen, ist schwierig, aber wichtig. Denn Krisen sind nur der akute Höhepunkt einer plötzlichen Veränderung, die wahren Auswirkungen davon sind erst im Anschluss wirklich spürbar. Mit diesen dann zukunftsorientiert umzugehen, ist eine Aufgabe, der wir uns frühzeitig stellen und die wir aktiv annehmen sollten. Deshalb ist es entscheidend, den Blick nicht vorrangig auf die Krise, sondern vor allen Dingen auf deren Bewältigung zu lenken. Denn: Die Krise bestimmt das Heute, der Umgang damit das Morgen. Und dieses „Morgen“ gilt es so zu gestalten, dass wir eine Perspektive und damit etwas Anstrebenswertes vor Augen haben.

Natürlich können wir uns nicht wie Pippi Langstrumpf die Welt so machen, wie sie uns gerade gefällt. Wir sind als Menschen nicht so autonom und selbstbestimmt, dass wir einfach das „Heft des Handelns“ in die Hand nehmen und die Situation so gestalten können, wie es uns passt. Vielmehr erleben wir gerade in Krisen, wie fremdbestimmt wir eigentlich sind – sei es zum Beispiel durch die aktuellen Umstände, bestimmte Personen oder verfügbare Ressourcen. Je heftiger die Krise, desto mehr erdrückt uns das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren und der

Fremdbestimmung ausgeliefert zu sein. Beispiele dafür gibt es genug: Eine schwere Krankheit, die uns arbeitsunfähig macht, der plötzliche Verlust des Arbeitsplatzes, eine starke Rezession der Wirtschaft oder eine Pandemie – um nur einige zu nennen. Egal was der Anlass und das genaue Ausmaß der Krise wirklich sind, alle Krisen haben eines gemeinsam: Sie geben uns einen mehr als deutlichen Hinweis auf unsere Vergänglichkeit und unsere Limitierungen als Menschen – und sorgen damit (hoffentlich) für eine demütige Besinnung auf das, was wir selbstbestimmt gestalten, aber auch auf das, was wir fremdbestimmt nicht ändern können. Dabei ist der ehrliche Blick auf unsere Beschränkungen gleichermaßen frustrierend wie befreiend. Statt uns mit dem zu beschäftigen, was außerhalb unseres Einflusses liegt, können wir so unsere gesamte Kraft auf das lenken, was wir wirklich gestalten können. Und in jeder Krise – unabhängig davon, wie groß sie auch sein mag – haben wir einen Faktor immer definitiv in der Hand: unser Denken.

Wir können die Krise nicht verändern, aber unsere innere Einstellung dazu. Und tatsächlich ist unser Mindset der zentrale Schlüssel für erfolgreiche Krisenbewältigung. Hier beginnt alles: Haben wir eine hoffnungslose Sicht, bestimmt dies genauso unseren weiteren Umgang mit der Krise wie ein zuversichtliches Denken. In beiden Fällen hat unsere innere Einstellung eine enorme Kraft – jeweils nur in eine andere Richtung. Doch genau auf diese Richtung kommt es an. Sie entscheidet über unseren Erfolg oder Misserfolg bei der Krisenbewältigung. Schon Henry Ford sagte: *„Ob du glaubst, du kannst es oder ob du glaubst, du kannst es nicht: In beiden Fällen wirst du recht behalten.“* Was er damit ausdrücken wollte, lässt sich leicht erkennen: Tatsächlich agieren wir abhängig von unserer inneren Einstellung unterschiedlich und dies sorgt für unterschiedliche Ergebnisse. Die innere Einstellung *„Es hat*

*eh keinen Sinn“* sorgt für ein anderes Verhalten als die persönliche Überzeugung *„Aus allem kann sich etwas Gutes ergeben“*. Dabei geht es gar nicht darum, was richtig oder falsch ist, aber sehr wohl um die Richtung, in die wir denken. Beim Kampf gegen das Gefühl von Ohnmacht hilft uns das Wirkungsprinzip: **Gestalter meines Denkens, nicht Opfer meiner Umstände.**

## ***Drei wirkungsvolle Tipps für die Anwendung***

### **Tipp 1: Zuversicht als Gegenpol von Angst nutzen**

In einer Krise ist Angst ein natürlicher Faktor. Keiner von uns ist davon völlig frei – egal wie optimistisch wir von Natur aus auch sein mögen. Deshalb ist es entscheidend, wie wir mit aufkommender Angst in einer Krisensituation umgehen. Sie zu ignorieren ist dabei genauso schädlich wie entstandene Ängste zu groß zu bewerten. Stattdessen gilt es, einen ehrlichen Blick auf unsere Angst zuzulassen und dabei eine Frage zu beantworten: Was ist wirklich Fakt und was ist Projektion?

Dieser Selbst-Check ist deshalb so wichtig, weil ein Großteil unserer Ängste tatsächlich Projektionen in die Zukunft sind. Mit anderen Worten: Wir stellen uns vor, was passieren kann – und somit treffen wir lediglich eine Annahme. Tatsächlich aber haben wir für die Zukunft niemals eine Garantie. Dies zu erkennen ist relevant, denn wir befinden uns hier auf der Ebene des „Glaubens“. Die Zukunft ist faktisch nicht „wissensbar“, sondern nur „glaubbar“. Dies erlaubt uns, Zuversicht als Gegenpol zur Angst zu nutzen. Denn sowohl Zuversicht wie auch Angst sind Ausprägungen von Glauben. Einmal treffen wir dabei die Annahme, dass es positiv, das andere Mal die Annahme, dass es negativ weitergehen wird. Weder Angst noch Zuversicht basieren auf Wissen oder Fakten, sondern auf einer Prognose der Zukunft. Je klarer wir uns dies vor Augen führen, desto leichter fällt es uns, in unser Denken „einzugreifen“. Denn wenn beides ohnehin nur eine Projektion, also eine Annahme für die Zukunft darstellt, dann ist weder das eine noch das andere eine

Garantie. Und welchen Vorteil habe ich dann davon, die negative der positiven Projektion vorzuziehen?

## **Tipp 2: Persönliche Stress-Resilienz: Palme statt Eiche sein wollen**

Der Begriff „Resilienz“ bezeichnet hochelastische Materialien, die sich unter Druck verformen und dann wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehren. Diese Fähigkeit ist für uns Menschen im Umgang mit Stress besonders wichtig. Denn nur mit einer ausgeprägten Stress-Resilienz haben wir die Chance, nach Krisen wieder in die Normalität zurückzukehren. Dabei ist der wesentliche Faktor die innere Erlaubnis, nicht durch Stärke, sondern durch Anpassungsfähigkeit auf Krisen reagieren zu dürfen. Ein gutes Bild dafür ist der Vergleich zwischen Eiche und Palme. Während die Eiche versucht, dem Sturm durch standhafte Stärke zu widerstehen, zeichnet sich die Palme durch eine gewisse Biegsamkeit aus. Wird der Sturm zu stark, ist das Resultat eindeutig: Die Eiche fällt trotz ihrer Stärke irgendwann um (da der Wind stärker als sie war), während die Palme bis auf wenige Ausnahmen auch nach dem stärksten Sturm irgendwann wieder in ihren Ursprungszustand zurückkehrt.

## **Tipp 3: Akzeptieren, nicht abfinden**

Eine besondere Eigenschaft stress-resilienter Menschen ist die Fähigkeit, Dinge zu akzeptieren, die wir nicht ändern können. Dies hört sich leicht an, ist jedoch sehr herausfordernd in der Umsetzung. Dabei hilft der Blick auf das Gegenstück von Akzeptanz: Hadern. Dies ist gerade in Krisen extrem kritisch. Hadern hat keinen positiven Effekt für die Zukunft und ist energie- und kraftraubend. Doch Vorsicht: Akzeptieren heißt nicht sich abfinden. Ein Abfinden ist gekennzeichnet durch die Einstellung „*Es hat eh keinen*

*Sinn.*“ Akzeptieren zeichnet sich dagegen durch ein realistisches Annehmen der Rahmenbedingungen aus. Nur so kann ich auch in Krisen meinen zuversichtlichen Fokus auf die Zukunft behalten.

## ***Vier mögliche Fallen bei der Umsetzung***

### **Falle 1: Der Anspruch, „Gestalter meines Lebens“ sein zu müssen**

In diesem Wirkungsprinzip geht es bewusst um die Formulierung „Gestalter meines Denkens“ und nicht „Gestalter meines Lebens“. Der Unterschied erscheint gering, ist jedoch in Wahrheit extrem groß. Denn tatsächlich können wir in jeder Situation unser Denken selbst bestimmen (auch wenn es im Einzelfall sehr schwierig ist), während dies in Bezug auf unsere Umstände nicht immer zutrifft. Gerade in Krisen ist hier das Ausmaß an Fremdbestimmung besonders groß. Wenn wir also den Anspruch haben, unser Leben und damit unsere Umstände frei zu gestalten, werden wir scheitern. Letztlich gibt es Vieles, was größer ist als wir – und dies wird uns in Krisen besonders deutlich vor Augen geführt. Deshalb gilt es, uns auf das zu konzentrieren, was wir wirklich immer beeinflussen können – und das befindet sich in unserem Kopf.

### **Falle 2: Negativen Menschen zu viel Gehör schenken**

Ein soziales Netzwerk ist in Krisen sehr wichtig – allerdings nur dann, wenn es nicht vorrangig mit negativen Menschen besetzt ist. Der englische Spruch *„Bad company corrupts good character“* („Schlechte Gesellschaft zerstört guten Charakter“) sagt dies sehr deutlich aus. Der Effekt, den negativ eingestellte Menschen auf uns haben, ist gravierend. Wir alle haben schon erlebt, wie stark Negativität abfärben kann. Interessanterweise gilt dies auch beim Gegenteil. Wenn wir Menschen in unserem Umfeld

haben, die Optimismus ausstrahlen, wirkt sich dies auch positiv auf uns aus. Es macht es leichter, Zuversicht zu entwickeln – und dies ist bei der Krisenbewältigung ein wichtiger Erfolgsfaktor.

### **Falle 3: Die Zukunft kausal vorhersehen**

Das Leben ist nicht kausal vorhersehbar – anders als die Mathematik. Dort können wir das Ergebnis im Vorhinein bestimmen, indem wir zum Beispiel wissen, dass Zwei sich aus der Addition von Eins und Eins ergibt. Diese Logik gibt es jedoch für das Leben nicht. Stattdessen werden wir immer von Entwicklungen überrascht, die so nicht zu erwarten waren. Genau das gilt es anzuerkennen und sogar zu unseren Gunsten zu nutzen. Statt also in die „Wenn..., dann...“-Falle zu tappen, die eine kausale Projektion in die Zukunft darstellt („*Wenn DAS so ist, dann wird DAS passieren.*“) sollten wir uns immer einen großen Respekt vor der Unvorhersehbarkeit des Lebens bewahren. Dies zeigt sich auch zum Beispiel in der Natur, wo es immer wieder Ausnahmen von der Regel gibt. Und warum sollten wir dann nicht im positiven Sinne in der Krise genau diese „Ausnahme“ sein?

### **Falle 4: Zu starker Fokus auf mediale Botschaften**

Die Medienwelt braucht Reichweite. Deshalb ist es notwendig, immer wieder Aufmerksamkeit bei der (potentiellen) Zielgruppe zu generieren. Tatsächlich zeigt die Praxis, dass negative Botschaften dies schneller und stärker schaffen als positive. Deshalb wird in den Medien ein besonderer Fokus auf Probleme und nicht zwangsläufig auf Lösungen gelegt. Beschäftigen wir uns zu sehr mit diesem Blick auf die aktuelle Problematik, wird in unserer Wahrnehmung die Krise verständlicherweise verstärkt und das Empfinden der Ausweglosigkeit gefördert. Für eine

wirksame Krisenbewältigung sollten wir besonders darauf achten, mit was wir unser Denken „füttern“. Beschäftigen wir uns pausenlos mit den negativen Botschaften der Krise, werden diese letztlich auch unser Denken entscheidend negativ beeinflussen.

## ***Typische Fragen aus der Praxis***

### **Ist Optimismus nicht nur „Schönreden“?**

Wahrer Optimismus bezieht sich nicht auf die Gegenwart, sondern immer auf die Zukunft. Dies ist eine wichtige Differenzierung, da die aktuelle Situation in einer Krise natürlich extrem von negativen Ereignissen, Fakten und Erlebnissen geprägt ist. Diese dann besser darzustellen, als sie wirklich sind, also die Gegenwart „schönzureden“, hat mit Optimismus nichts zu tun. Gleiches gilt für die Aussage „*Alles passiert aus einem guten Grund.*“ Wie wollen Sie der Mutter eines krebserkrankten Kleinkindes diese Sicht der Dinge als Trost oder sogar Optimismus nahebringen? Nein, wahrer Optimismus bezieht sich nicht auf Vergangenheit oder Gegenwart, sondern ausschließlich auf die Zukunft. Es ist die innere Überzeugung, dass sich aus all dem, was gerade passiert, etwas Positives entwickeln kann. Dafür gibt es keine Garantie – diese gibt es für das Gegenteil jedoch auch nicht. Und damit ist ein positiver Blick auf die Zukunft nicht nur ein erlaubtes Vorgehen, sondern in Krisen ein wichtiger Teil der Bewältigung. Es ist sozusagen die Hoffnung auf einen neuen Tag – auch wenn die Nacht gerade besonders dunkel und unangenehm ist.

### **Sind optimistische Menschen nicht letztlich naiv?**

Tatsächlich ist dies der Fall – allerdings gilt es auch für die Menschen, die sich als Realisten bezeichnen. Dies ist dann der Fall, wenn es um die Einschätzung der Zukunft geht. Hier gilt: Weder der Optimist, noch der Pessimist und auch nicht der Realist haben eine gesicherte Einschätzung von dem, was die Zukunft bringen wird. Allen gemeinsam ist,