

Wo der Optimismus weiterhilft



[Wissensmanagement](#) » Diese Seite ist der Kategorie [Konfliktphänomenologie](#) des [Archivs](#) in der Wiki-Abteilung [Wissen](#) zugeordnet. Eine logische Verknüpfung erfolgt mit der Rubrik [Konflikt](#), also dem 6. Buchabschnitt des [Fachbuchs Mediation](#) und den [Konfliktphänomenen](#). Bitte beachten Sie auch:

[Persönlichkeit](#) [Optimismus](#) [Haltung](#) [Positivismus](#) [Umformulieren](#) [Eintrag](#) [Suche](#)

Der *Optimismus* wird oft mit dem [Positivismus](#) und dem positiven Denken verwechselt. Das wiederum wird schnell mit einem **Realitätsverlust** gleichgesetzt. Bei dem Konflikt geht es um Fakten, wird entgegengehalten. Ein Wunschdenken hilft da nicht weiter. Diese Fehleinschätzung ist Grund genug, sich mit der Wirkung des positiven Denkens, dem Optimismus und der Abgrenzung zum Positivismus auseinanderzusetzen. Die Begriffe werden oft vermischt, falsch verstanden und miteinander verwechselt. Was also macht den Unterschied aus und was sind die Auswirkungen auf die Mediation?

Positivismus

Der Positivismus ist eine philosophische Richtung, die im 19. Jahrhundert entstanden war. Sie stellt die Bedeutung der empirischen Erfahrung und wissenschaftlicher Methoden bei der Erkenntnisgewinnung heraus. Metaphysische Spekulationen werden abgelehnt. Der Fokus liegt auf dem, was direkt beobachtbar und messbar ist. Der Positivismus grenzt sich auch vom Realismus ab, der die Existenz einer objektiven Realität unabhängig vom menschlichen Bewusstsein oder Wahrnehmung postuliert. Der Realismus grenzt sich wiederum vom Konstruktivismus ab, der davon ausgeht, dass unsere Wahrnehmungen und Interpretationen von der Art und Weise beeinflusst werden, wie wir die Welt strukturieren und verstehen. Das positive Denken leugnet weder das eine noch das andere und ist vom Positivismus zu unterscheiden.

Positives Denken

Das positive Denken bezieht sich auf eine Denkweise. Es kann auch als eine mentale Einstellung verstanden werden, bei der positive Gedanken und Perspektiven herausgestellt werden. Es geht darum, sich auf das Gute, das Positive und die Lösungen zu konzentrieren, anstatt sich von negativen Gedanken oder Hindernissen überwältigen zu lassen. Positives Denken beinhaltet die bewusste Entscheidung, eine optimistische und konstruktive Haltung einzunehmen, selbst in schwierigen oder herausfordernden Situationen. Es geht darum, negative Selbstgespräche zu erkennen und durch positive, unterstützende Gedanken zu ersetzen. Positives Denken ermöglicht es einer Person, Herausforderungen mit Zuversicht anzugehen, Hindernisse als Chancen zu betrachten und nach Lösungen zu suchen. Merkmale und Vorteile des positiven Denkens sind:

1. die Überzeugung, dass positive Ergebnisse möglich sind und dass man das Beste aus jeder Situation machen kann.
2. das Vertrauen in die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen.
3. ein besserer Umgang mit Stress und belastenden Situationen.
4. mehr Resilienz, die es ermöglicht, Rückschläge und Niederlagen als vorübergehend anzusehen und aus ihnen zu lernen.
5. eine gute Auswirkung auf die Gesundheit, indem der Stresslevel abnimmt.

Was ist Optimismus

Man sagt, eine der Rollen des Mediators sei die des Optimisten.¹ Der Optimismus spielt also auch in der Mediation eine Rolle. Auch hier handelt es sich um eine Denkweise mit der Erwartung, dass zukünftige Ereignisse, persönliche Beziehungen oder Situationen positiv verlaufen. Wie das positive Denken trägt der Optimismus dazu bei, Möglichkeiten auch dann noch zu erkennen, wenn Hindernisse oder Herausforderungen im Wege stehen. Optimistische Menschen haben oft eine zuversichtliche Einstellung, die ihnen hilft, mit Stress, Rückschlägen und Unsicherheiten umzugehen. Manche Menschen sind von Natur aus optimistisch veranlagt. Andere lernen durch Erfahrungen und im Rahmen ihrer Persönlichkeitsbildung optimistischer zu denken. Optimismus kann erlernt und durch bewusstes [Alt-Umdenken](#) gefördert werden. Wie auch das positive Denken hat der Optimismus Vorteile. Er stärkt die Resilienz, indem er Menschen unterstützt, schwierige Zeiten zu überstehen und sich von Rückschlägen zu erholen. Optimismus verbessert auch die Gesundheit und das Wohlbefinden, indem positive Emotionen gefördert werden und der Umgang mit Stress erleichtert wird. Darüber steigert er die Motivation, Ziele zu setzen und anzustreben.

Zwanghafter Optimismus

Anders als bei einem gesunden Optimismus führt der zwanghafte Optimismus dazu, dass die Realität geleugnet oder Probleme ignoriert werden. Optimistische Menschen sind sich der Herausforderungen bewusst. Sie glauben lediglich daran, dass sie zu überwinden sind und dass es positive Lösungen gibt. Anders verhält es sich, wenn es zu einem zwanghaften Optimismus kommt. Dann kommt es zu einer übertriebenen oder unrealistisch positiven Einstellung oder Erwartungshaltung, die trotz negativer Umstände oder banderslautenden Erfahrungen beibehalten werden. Der zwanghafte Optimismus führt in eine Art des Denkens, bei der beharrlich an positive Ergebnisse geglaubt wird, obwohl es wenig oder gar keine Hinweise darauf gibt, dass diese eintreten werden. Menschen mit zwanghaftem Optimismus neigen dazu, negative Informationen zu ignorieren, zu bagatellisieren oder auszublenden. Sie setzen ihre Hoffnungen und Erwartungen in eine Zukunft, die nicht realistisch ist. Dieses Verhalten kann zu wiederholten Enttäuschungen führen, weil die Realität nicht mit den übertriebenen positiven Erwartungen übereinstimmt. Es ist wichtig den zwanghaften Optimismus nicht mit einer positiven Einstellung oder Hoffnung zu verwechseln. Eine positive Einstellung kann gesund und hilfreich sein, um mit Schwierigkeiten umzugehen. Zwanghafter Optimismus kann dazu führen, dass man die Realität verleugnet und keine angemessenen Maßnahmen ergreift, um Probleme anzugehen.

Toxic Positivity

Auch bei der toxic Positivity handelt es sich um eine Verhaltensweise, die trotz des positiven Ansatzes negative Auswirkungen mit gravierenden Folgen herbeiführen kann. Die Dinge schön zu reden ist inzwischen schon ein Trend geworden. Mit der Bezeichnung [Toxic Positivity](#) wird davor gewarnt, weil die übertrieben aufgehübschte Selbstdarstellung eine Selbstverleugnung nach sich ziehen kann, die in einer Selbstablehnung mündet.² Laut Koroll äußert sich Toxic Positivity vor allem in dem Bestreben, jeden negativen Gedanken, jedes unwohle Gefühl oder eine unangenehme Reaktion im Außen mit etwas Positivem ausgleichen zu wollen. Die toxische Positivität bezieht sich also auf die übermäßige Betonung von positiven Aspekten und die Ablehnung oder Unterdrückung negativer Emotionen. Sie kann die Fähigkeit einer Person beeinträchtigen, mit ihren Emotionen umzugehen und angemessene Lösungen für Probleme zu finden.

Bedeutung für die Mediation

Man könnte die Mediation als ein wirkungsvolles Korrektiv für einen übertriebenen Pessimismus und einen übertriebenen Optimismus ansehen. Die Mediation ist in ihrer Grundtendenz optimistisch. Sie weiß, dass Lösungen gefunden werden und vertraut dem Prozess.

[Weiterempfehlen](#)[Zum Archiv](#)
Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2024-05-28 10:01 / Version 10.

Alias:

Siehe auch: [Verfahrensverzeichnis](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

¹ Siehe [Mediator-Funktion](#)

² Siehe z.B. die Nachrichten bei NTV, {trackerautoritem trackerId="16" fieldId="103" fieldId2="622" itemId="11909"}