

Drucken



[Dirk Schmidt](#)

Hurra, die Welt geht vor die Hunde!

So bleiben Sie trotz Hiobsbotschaften gelassen – und blicken optimistisch in die Zukunft

Mittwoch, 31.05.2017, 14:24 · von FOCUS-Online-Experte [Dirk Schmidt](#)



dpa/Jens Kalaene/dpa-Zentralbild/dpa Es geht auch anders!

Trump, Erdoğan, Terrorgefahr: Glaubt man den Schlagzeilen, ist es an der Zeit, alle Hoffnung fahren zu lassen. Als Motivationstrainer sehe ich in dieser Resignation die größte Gefahr für den persönlichen Erfolg. Und rufe dazu auf, die Wahrnehmung neu auszurichten.

Wozu soll ich an meiner Zukunft arbeiten, wenn ein Machthaber ständig mit dem Finger am Abzug spielt? Warum sollte ich mich für irgendetwas engagieren, wenn täglich andere die Gesellschaft bedrohen? Und wie soll man angesichts der Weltlage noch optimistisch bleiben?

Mit diesen Fragen sehe ich mich immer häufiger konfrontiert. Selbst sehr positiv gestimmte Menschen lassen sich im Kreuzfeuer der schlechten Botschaften entmutigen und richten als Reaktion den Blick zurück statt nach vorne. Verlust der Entscheidungsfreude, permanente Zukunftsängste und das diffuse Gefühl der Bedrohung sind für viele ein ständiger Begleiter.

Zur Person

Dirk Schmidt ist Management- und Motivationscoach. Als Keynote-Speaker und mehrfacher Buchautor gehört er zu den gefragtesten Motivations-Experten im deutschsprachigen Raum. Als Mentaltrainer arbeitet er mit Olympiasiegern, Nationalspielern und Top-Managern. Einem großen Publikum ist er aus TV-Sendungen bei RTL („Der Motivator“), SAT1, WDR, N24 und Kabel 1 bekannt. Seine Vorträge sind erstklassige Unterhaltung mit hohem Nutzwert. Nähere Informationen auf www.dirkschmidt.com.

Schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten – für die Medien

Laut Glücksatlas 2016 sind die Deutschen hingegen mit ihrem Leben so zufrieden wie selten zuvor. In dieser Umfrage von Forschern der Universität Freiburg im Auftrag der Deutschen Post wird statistisch deutlich, was ich oft beobachte:

Glauht man nur den Medien, wird wirklich alles rapide schlimmer. Doch schaut man auf die Realität, hat sich unser Leben in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich verbessert. Aber solche Glücksbotschaften hätten kaum einen Nachrichtenwert, während sich Krisen, Skandale und Hiobsbotschaften prächtig verkaufen.

Das ist Kern der Medienwelt und kaum zu ändern. Wohl aber kann man lernen, Nachrichten kritisch zu beurteilen, ohne sich in Lügenpresse-Polemik zu flüchten. Wer es schafft, die eigenen Emotionen bei News außen vorzulassen, hat damit viel mehr Kapazitäten frei, um das eigene Leben genauer unter die Lupe zu nehmen. Und dann ist es viel leichter, eine Bestandsaufnahme des Positiven vorzunehmen.

Zähl das Glück

Jobberfolg, Geld, Gesundheit, familiäre Harmonie: Statistisch gesehen braucht der Mensch nicht mehr, um sich glücklich zu fühlen. Doch wenn es an einer Stelle hakt, dann ist meist das gesamte positive Denkgebäude in Gefahr. Der Mensch neigt dazu, negativen Ereignissen mehr Wert beizumessen als täglichen kleinen Glücksmomenten.

Das ist meines Erachtens nach schlicht ein Gewöhnungseffekt. Geht es uns etwa im Job täglich gut, nehmen wir ein negatives Ereignis gleich als doppelt so schlimm wahr. Dann löst der Rüffel des Chefs wegen einer verpatzten Präsentation häufig eine Kettenreaktion aus, in der auch andere Bereiche des Lebens infrage gestellt werden.

Und ein Chef-Rüffel ist grundsätzlich nichts anderes als die negative Schlagzeile, die wir am Morgen lesen. Ich rate daher zur einer Neukalibrierung: Im Englischen sagt man ‘count your blessings’. Das bedeutet so viel wie ‚Guck dir an, was du alles hast‘. Sobald wir angesichts schlechter Nachrichten in den Strudel der Hoffnungslosigkeit geraten, sollten wir immer einen Blick darauf werfen, wie reich wir eigentlich sind – und zwar an kleinen und permanenten Freuden. Kleinigkeiten bewusst genießen stärkt gegen den negative Einfluss der schlechten Nachrichten.

Ist das nicht etwas naiv – Familienfrieden gegen Terrorgefahr aufzuwiegen? Vielleicht schon. Doch selbst die größten Veränderungen beginnen immer mit dem ersten Schritt.

Im Video: Trump bittet NSA-Agenten um Falsch-Aussage

© FOCUS Online 1996-2017

Drucken

Fotocredits:

Composing FOCUS Online, dpa/Jens Kalaene/dpa-Zentralbild/dpa

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.