

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Sei nicht so negativ!

Wer eher vorsichtig und pessimistisch in die Welt blickt, sieht sich einem Zwang zum Positiven ausgesetzt. Doch: Ist Optimismus immer gut?

VON BIRGIT SCHÖNBERGER



14. MÄR 2018

Gelegentlich eine rosa Brille aufzusetzen, mehr auf die Sonnenseite zu schauen und die eigenen Möglichkeiten leicht zu überschätzen ist gesund. Immer wieder haben Forscher gezeigt, dass es statistisch gesehen günstiger ist, das Glas halb voll als halb leer zu sehen. Vor allem die positive Psychologie hat zum Optimismusboom beigetragen. Jene von dem Sozialpsychologen Martin Seligman ins Leben gerufene Wissenschaftsdisziplin will nicht die Schattenseiten der Seele erforschen, sondern interessiert sich für die positiven Gefühle von psychisch Gesunden und fragt danach: Was macht Menschen fröhlich? Wann erleben sie Zufriedenheit? Wann blühen sie auf? Was lässt sie zuversichtlich in die Zukunft blicken? Welche Charaktereigenschaften sind glücksfördernd und welche glückshemmend? Ein Fazit der umfangreichen Forschung der positiven Psychologie: Glück basiert auf einer...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

