

# Resilienz - Optimismus-Übung



Optimismus als erlernbare, lebensbejahende, zuversichtliche Grundhaltung, mit der hoffnungsvoll in eine gestaltbare Zukunft geschaut wird, in der Gutes passiert.

Bei Optimismus denke ich an .....	weil ....
Beispiel: <i>Das Glas ist halb voll,</i>	<i>weil es darum geht, das Gute, die Fülle, das Nützliche wahrzunehmen. weil ich das wertschätze, was da ist, was funktioniert, was mich unterstützt.</i>