



Topic 5

Gut drauf-

Optimismus kann man lernen

Mit dem linken Fuß aufgestanden, den Bus verpasst, im Büro nichts als langweiliger Routinekram – und keine Möglichkeit in Sicht, dem Tag eine positive Wendung zu geben? Dabei ist das extrem wichtig. Denn: Amerikanische Langzeit-Studien belegen, dass Optimisten länger leben und weniger krank sind. Hier ein paar Tipps, wie Sie Pessimismus und negativen Gefühlen den Garaus machen können.

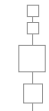
- **Miesepeter meiden:** Schwarzseher und ewig Unzufriedene gibt es überall, und ihre Stimmung ist ansteckend. Machen Sie einen großen Bogen um diese Gruppen. Umgeben Sie sich mit fröhlichen Menschen. Sie werden merken, wie das die eigene Stimmung hebt.
- **Aus Enttäuschungen lernen:** Der Urlaubsort war eine Katastrophe, die Freundin findet Ihr Geburtstagsgeschenk nur "ganz nett", das Bewerbungsgespräch war erfolglos – Frust-Erlebnisse können Sie auf vielerlei Weise treffen. Verbuchen Sie sie unter der Rubrik "wieder etwas dazugelemt" und nicht unter "so was passiert immer nur mir".
- **Bloß kein Selbstmitleid!** Es kann immer mal etwas schiefgehen. Nicht den Kopf in den Sand stecken und in Selbstmitleid versinken. Fassen Sie ein neues Ziel ins Auge und steuern Sie mit frischer Kraft direkt darauf zu.
- **Erreichbare Ziele setzen** und kleine Erfolge feiern, ist besser als ewig auf den großen Coup zu warten. Das klappt bei einer Diät genauso gut wie beim Fitness-Training oder im Job.
- **Gutes tun macht glücklich:** Täglich eine gute Tat, und Sie werden merken, wie positiv das die Stimmung beeinflusst. Experten nennen das "positive acting". Dabei müssen Sie keine großen Aktionen starten. Kleine Hilfsdienste, zum Beispiel der älteren Nachbarin die Tüten tragen, reichen schon.
- **Komplimente akzeptieren:** Wiegen Sie nicht ab, wenn Ihre neue Frisur oder der Erfolg im Job gelobt werden. Nehmen Sie das Kompliment an und freuen Sie sich darüber!

Vida



Vokabular			
der Miesepeter	discontented, negative person	schief gehen	not to work out right
abwiegeln	to calm down, here: don't resist (idiomatic)		





Question 5a

Bitte lesen Sie den Text und beantworten Sie die Fragen auf Deutsch.

1 Nennen Sie zwei Situationen im Text, die einem Tag einen schlechten Start geben.

2 Was zeigen Studien über Optimisten?

3 Was kann man positiv tun, um optimistischer zu werden? Nennen Sie zwei Punkte.

4 Wo können Sie anders reagieren, um optimistischer zu werden. Nennen Sie zwei Punkte.

5 Was könnten Sie laut Text machen, wenn Sie etwas Gutes tun?

6 Was ist laut Text vielleicht ein kleiner Erfolg, über den man sich freut?



Question 5b

Bitte verbinden Sie die Wörter 1-7 mit den Wörtern a-g zu textgemäß passenden Ausdrücken.

1 den Bus

a beeinflussen

2 eine positive Wendung

b setzen

3 einen Bogen

c annehmen

4 schief

d machen

5 Ziele

e geben

6 die Stimmung

f gehen

7 Komplimente

g verpassen

