



## Was füllt unseren Zuversichtstank?

*Wir stehen unbeschreiblich vielen Veränderungen und Ungewissheiten in unserem Arbeitsumfeld und in der Gesellschaft gegenüber. Das fordert jedem von uns viel Kraft und Mut ab. Und es ist nachvollziehbar, dass wir uns in diesen Zeiten manchmal mutlos fühlen, dass uns die Zuversicht fehlt. Was kann uns helfen, rechtzeitig oder auch unter Druck unseren eigenen Tank an Zuversicht aufzufüllen?*

### 1. Transformation

Wir befinden uns in einer großen und tiefgreifenden Transformation als Gesellschaft. Es wird zur Zeit in vielen Situationen ausgehandelt, gestaltet und darum gerungen, wie die Zukunft wird: in der Welt, in der Gesellschaft, in der Arbeitswelt und im Privaten. Es ist hilfreich, das anzuerkennen.

### 2. Lebendigkeit und Verbindung

Es hilft, wenn du weißt, was dir gut tut. Kenne deine innere Landkarte: was gibt dir Kraft? Was gibt dir das Gefühl von Sicherheit oder Geborgenheit oder Stabilität? Was sind deine „Linsensuppe und Apfelkuchen“-Momente?

- Kontakt zu anderen: Vertrauensvoll und wohlwollend mit anderen Menschen verbunden sein, bei denen du sein darfst, wie du bist.
- Tätigkeiten: Aktivitäten, in denen du dich lebendig fühlst, deine eigene Kreativität in die Welt bringst. Bei welchen Tätigkeiten spürst du, dass du Kraft tankst, dass du im „Flow“ bist?
- Rituale: was von dem, das dir gut tut, kannst du regelmäßig wiederholen? Was kannst du davon auch mit dir verbundenen Menschen als Ritual vereinbaren?

### 3. Offenheit und Grenzen

Love it, leave it, or change it. Wenn du offen bist für die Andersartigkeit von Menschen, kannst du erkennen, wann und wie du von ihnen lernen kannst. Achte zugleich darauf, was und wer dir nicht gut tut und nur Energie abzieht. Entscheide bewusst, dass diese Dinge/Personen draußen bleiben.

### 4. Nachrichten und Medien

Wann lässt du Informationen an dich heran? Wie gestaltest du deinen Morgen, dein zu Bett gehen?

- Für viele ist es hilfreich, bewusst ganz im Tag anzukommen. Erstmal ganz bei sich zu sein, bevor wir die Außenwelt an uns heran lassen.
- Für andere ist es wichtig eine bestimmte Zeit vor dem Schlafengehen freizuhalten von Impulsen und Medienkonsum.



### **5. Innen und Außen gut ausbalancieren**

Sei behutsam mit Vergleichen: wann und wie vergleichst/bewertest du dich anhand anderer? Ganz auf sich selbst zu schauen: auf das, was du bist, kannst und hast, kann Klarheit und Kraft geben. Bewertende Vergleiche mit anderen lassen uns hingegen oft den Fokus verlieren und entziehen uns Energie.

Wenn du unruhig wirst, wenn du aus deinem eigenen Gleichgewicht, deiner Mitte heraus kommst: überlege dir Rituale und Maßnahmen, mit denen du dich selbst beruhigen kannst, die dich wieder in dein eigenes Gleichgewicht und in Stabilität bringen – das kann über Ruhe geschehen (z. B. mit Meditation) oder über Bewegung (z. B. raus und Gehen/Laufen/in die Natur) oder Kontakt mit anderen (ehrlicher Austausch oder nur Beisammensein).

### **6. Machbarkeit beachten: was kannst du wirklich leisten?**

Nimm dir das vor, das du wirklich schaffen kannst. Wenn du dir leistbare Dinge vornimmst und abschließt, erlebst du Selbstwirksamkeit. Das zahlt in den Zuversichtstank ein. Wenn wir viel nachdenken über Dinge, die wir nicht schaffen können, zieht das Energie aus dem Zuversichtstank. Oft sind es schon kleine Dinge, die du anpacken kannst. Große Ideen und Aufgaben lassen sich in kleine Schritte unterteilen, die du nacheinander angehen kannst. Besonders viel Wirksamkeit erleben wir, wenn wir Dinge für andere Menschen tun, anstatt ausschließlich für uns selbst.