



Eine positive Einstellung zu lösbaren Problemen ist bereits der halbe Erfolg.

Ernst Ferstl

Sehr geehrte Damen und Herren,

zum Jahresabschluss wollen wir gemeinsam auf 2023 zurückblicken und einen Ausblick auf das neue Jahr 2024 geben.

Mit dem Anbruch eines neuen Jahres werden auch neue Ziele gesetzt. Eine weitverbreitete Strategie zur Zielerreichung stellen dabei **Optimismus und positives Denken** dar, um welche sich auch unsere aktuelle Themenreihe auf LinkedIn dreht (unser Profil finden Sie [hier](#)). Dort wurde bereits aufgezeigt, welche Aspekte positiven Denkens es gibt und welche Vorzüge es haben kann, positiv zu denken. So ist Optimismus ein **protektiver Gesundheitsfaktor** (Mittag, 1998), kann bei kreativen Aufgaben zu **besserer Leistung** beitragen (Abdele, 1995) und wirkt sich förderlich auf **soziale Beziehungen** aus (Böhm et al., 2010). Positives Denken ist zu einem regelrechten **Trend** geworden und wird oft als Generallösung für eine Vielzahl von Problemen gesehen. **Doch ist es tatsächlich so einfach wie es erscheint?** Um einen genaueren Einblick zu erhalten, betrachten wir im Folgenden diese Aspekte:

- ▲ **Pessimismus**
- ▲ **Der Trend des Manifestierens**
- ▲ **Grenzen und Risiken positiven Denkens**
- ▲ **Praktische Implikationen zum hilfreichen Einsatz von Optimismus und positivem Denken**
- ▲ **Jahresrückblick**

Pessimismus bezeichnet die Überzeugung einer Person, dass ihr Schlechtes widerfahren wird. Wie auch Optimismus gliedert sich Pessimismus in verschiedene Aspekte. Als Kern von Pessimismus kann dabei die **generalisierte negative Ergebniserwartung** gelten. Darüber hinaus zeichnet sich ein **pessimistischer Attributionstil** durch internale, globale und stabile Zuschreibung negativer Geschehnisse aus, während positive Ereignisse als eher zufällig, instabil und in äußeren Ursachen liegend gesehen werden. **Negative selbstbezogene Illusionen** sind zudem verbunden mit geringem

Kontrollempfinden bezüglich der eigenen Zukunft (Herzberg, 2022). Studien konnten übrigens zeigen, dass es oftmals wichtiger ist, NICHT pessimistisch zu denken, als ausgesprochen optimistisch zu sein (Zenger et al., 2011). So haben pessimistische Überzeugungen deutlich negative Auswirkungen auf die **mentale Gesundheit**, sagen höhere **allgemeine Ängstlichkeit** und reduzierte **Lebenszufriedenheit** zu einem späteren Messzeitpunkt vorher (Zenger et al., 2011).

Auch im Alltag können negative Einstellungen hinderlich sein. Besonders bei der Kommunikation können **pessimistische Annahmen die intendierte Botschaft verschleiern** und zu Konflikten führen. Etwa kann – je nach individueller Erwartungshaltung - die Nachfrage „Schaffst du das Projekt bis morgen?“ als Vorwurf, unterschwellige Kritik oder interessierte Frage erlebt werden (Röhner & Schütz, 2021). Weitere Prinzipien menschlicher Kommunikation, sowie Mittel verbaler und nonverbaler Kommunikation können Sie im Buch **Psychologie der Kommunikation von Jessica Röhner und Astrid Schütz** kennenlernen, welches auch als Hörbuch verfügbar ist und eben auch **in Englischer Übersetzung erschienen** ist (weitere Informationen zum Buch erhalten Sie [hier](#)).

Um pessimistischen Überzeugungen entgegenzuwirken, gibt es verschiedene Interventionen zum Aufbau optimistischer Denkstrukturen. Ein aktueller Trend stellt dabei das **Manifestieren** dar (Byrne, 2006). Dabei wird davon ausgegangen, dass positives Denken, Visualisierung und Selbstinstruktion helfen, um Erfolg herbeizuführen (Risen, 2016). Auf TikTok hatten Videos zum Thema Manifestieren bis Mai 2023 über 34 Milliarden Klicks (Dixon et al., 2023). Doch ist dieser Hype gerechtfertigt? Studien zeigen, dass positive Erwartungen die **Arbeitszufriedenheit erhöhen** können und bei Mitarbeitenden zu **höherer Anpassungsfähigkeit** im Kontext von *Change* in Organisationen führen (Avey et al., 2011). Auch ist eine **optimistische Grundhaltung** während der Zielverfolgung günstig (St. James et al., 2011). Doch zeigt sich auch ein Paradoxon: Positive Selbstinstruktion führt zu **positiver Selbsteinschätzung** bezüglich des erreichten Erfolgs, hat aber **kaum Einfluss auf den objektiv erreichten Erfolg** (Dixon et al., 2023).

Beim Manifestieren als extremer Form positiven Denkens scheinen negative Konsequenzen zu überwiegen. Personen, die manifestieren setzen sich tendenziell **unrealistischere Ziele**, gehen **hohe Risiken** ein und geraten häufiger als andere in **finanzielle Schwierigkeiten**. Darüber hinaus fällt es ihnen schwer, ihr Verhalten zu reflektieren (Dixon et al., 2023). Dispositionaler Optimismus kann ähnliche Effekte haben. So zeigten optimistische Unternehmerinnen und Unternehmer nach negativem Feedback eine **geringere Tendenz, ihre Überzeugungen zu ändern** woraus wiederum **geringere Unternehmensinnovation** folgten (Amore et al., 2021).

Optimismus hat insofern klare Grenzen und nicht für jede und jeden ist ein optimistischerer Blick auf die Zukunft förderlich. Negatives Denken kann dagegen z.B. für Personen mit **defensiv-pessimistischer Bewältigungsstrategie** tatsächlich hilfreich sein (Norem, 2001). Hier stellen sich Personen den schlimmstmöglichen Ausgang von Ereignissen vor, um gedanklich vorbereitet zu sein. Diese Methode hilft ihnen, Nervosität zu reduzieren, was wiederum zu verbesserter Leistung führen kann (Norem, 2001). Personen mit defensiv-pessimistischer Orientierung vom so genannten Katastrophisieren abzuhalten oder mit ihnen ablenkende Achtsamkeitsübungen durchzuführen kann in leistungsbezogenen Situationen zu **schlechteren Ergebnissen** führen (Norem & Illingworth, 1993; Spencer & Norem, 1996). Fazit: nichts ändern was funktioniert!

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass positives Denken vorteilhaft ist, wenn die **optimistischen Überzeugungen relativ realistisch** bleiben – im Idealfall haben wir also eine leicht positive Verzerrung unserer Sicht auf uns Selbst und die Welt (der ‚*optimal margin of illusion*‘ nach Baumeister, 1989). **Zielsetzung** ist dabei ein wichtiger Faktor. Zum Jahreswechsel ist es insofern günstig, aktiv zu werden und sich sehr spezifische Ziele setzen, die Sie mit ganz konkreten positiven Erwartungen füllen und verfolgen können (Oettingen & Mayer, 2002).

Abschließend möchten wir mit Ihnen noch auf das Jahr 2023 zurückblicken. Auch am KAP hat sich in diesem Jahr viel ereignet. Zunächst stand für uns zu Beginn des Jahres der **Umzug in unsere neuen Räumlichkeiten** in der Markusstraße 12b in Bamberg an. Zudem konnten wir mit Dr. Angela Fiedler, Kerstin Staudtmeister und Katharina Tostmann wieder **neue freie Mitarbeitende** in unserem Team begrüßen!

Wir konnten uns außerdem auch in diesem Jahr mit unserer Arbeit im Smart City Research Lab (weitere Informationen finden Sie [hier](#)) einbringen und somit zum **Gewinn und Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse** in die Region beitragen. Schließlich konnten wir wieder in Zusammenarbeit mit verschiedenen Unternehmen **Trainings und Workshops** durchführen, beispielsweise zu den Themen hybride Führung oder zu Aspekten der Kommunikation. Wenn auch Sie Unterstützung in den Bereichen Personalauswahl, Organisations- und Personalentwicklung suchen, kommen Sie gerne auf uns zu.

Wir hoffen, wir konnten Ihnen einen lebendigen Einblick in unsere Arbeit verschaffen und freuen uns auf ein neues Jahr mit spannenden Projekten.

Und nun wünschen wir Ihnen eine erholsame Adventszeit, wundervolle Weihnachtstage und einen guten Start in das neue Jahr!

Ihr KAP-Team



von links nach rechts:

Prof. Dr. Astrid Schütz

Marine Groulon, M.Sc. (in Elternzeit)

Melissa Schütz, M.Sc.

Silke Dumstrey



KAP – Kompetenzzentrum für
Angewandte Personalpsychologie
Otto-Friedrich-Universität Bamberg
Markusstraße 12b
96047 Bamberg
Tel. +49 (0) 951 863-1872
Fax. +49 (0) 951 863-4872
kap@uni-bamberg.de
www.uni-bamberg.de/kap
[Das KAP auf LinkedIn](#)

Möchten Sie diesen Newsletter nicht mehr bekommen oder haben sich Ihre Daten geändert, dann klicken Sie bitte auf diesen [Link](#).

Sind Sie der Meinung, auch andere sollten den Newsletter per E-Mail bekommen? Geben Sie gern den Link zur Website weiter.

Wir freuen uns, wenn wir dadurch mit noch mehr spannenden Menschen Begegnungen haben.

Die Inhalte unseres Newsletters wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sollten uns Rechtsverletzungen bezüglich der Inhalte bekannt werden, werden wir diese Inhalte unverzüglich entfernen. Das ausführliche Impressum können Sie [hier](#) einsehen.

Literatur

- Abele, A. (1995). Stimmung und Leistung [Mood and performance]. Göttingen, Germany: Hogrefe.
- Amore, M. D., Garofalo, O., & Martin-Sanchez, V. (2021). Failing to learn from failure: How optimism impedes entrepreneurial innovation. *Organization Science*, 32(4), 940-964.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152.
- Baumeister, R. F. (1989). The optimal margin of illusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(2), 176-189.
- Böhm, R., Schütz, A., Rentzsch, K., Körner, A., & Funke, F. (2010). Are we looking for positivity or similarity in a partner's outlook on life? Similarity predicts perceptions of social attractiveness and relationship quality. *Journal of Positive Psychology*, 5(6), 431-438.
<https://doi:10.1080/17439760.2010.534105>
- Byrne, R. (2006). *The secret*. Simon and Schuster.
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1995). The role of optimism versus pessimism in the experience of the self. *The self in European and North American culture: Development and processes*, 193-204.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879-889.
- Dixon, L. J., Hornsey, M. J., & Hartley, N. (2023). "The Secret" to Success? The Psychology of Belief in Manifestation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 01461672231181162.
- Herzberg, P. (2022, 12. Januar). Pessimismus. In M. A. Wirtz (Hrsg.): *Dorsch Lexikon der Psychologie*. Bern: Hogrefe. Verfügbar unter: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/pessimismus>
- Mittag, O., Kolenda, K. D., Nordmann, K. J., Bernien, J., & Maurischat, C. (2001). Return to work after myocardial infarction/coronary artery bypass grafting: patients' and physicians' initial viewpoints and outcome 12 months later. *Social Science & Medicine*, 52(9), 1441-1450.
- Norem, J. (2001). Defensive pessimism, optimism, and pessimism. In E. C. Chang (Hrsg.). *Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice* (S. 77 – 100). American Psychological Association.
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks: Some implications of optimism and defensive pessimism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(4), 822.
- Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1198-1212.

Risen, J. L. (2016). Believing what we do not believe: Acquiescence to superstitious beliefs and other powerful intuitions. *Psychological Review*, 123(2), 182.

Röhner, J., & Schütz, A. (Hrsg.). (2021). *Essenzen – Im Gespräch mit Paul Watzlawick*. Bern: Hogrefe.

Spencer, S. M., & Norem, J. K. (1996). Reflection and distraction defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(4), 354-365.

St. James, Y., Handelman, J. M., & Taylor, S. F. (2011). Magical thinking and consumer coping. *Journal of Consumer Research*, 38(4), 632-649.

Zenger, M., Glaesmer, H., Höckel, M., & Hinz, A. (2011). Pessimism predicts anxiety, depression and quality of life in female cancer patients. *Japanese Journal of Clinical Oncology*, 41(1), 87-94.