



Optimisme training

Uit onderzoeken komt naar voren dat mensen die meer optimistisch in het leven staan, beter in staat zijn om succeservaringen toe te schrijven aan hun eigen interne stabiele vaardigheden of competenties. Vervelende gebeurtenissen worden door "optimisten" juist gezien als iets wat tijdelijk is, een specifieke situatie betreft en veroorzaakt kan worden door bepaalde oorzaken die buiten hen zelf liggen.

Bij mensen die pessimistisch zijn ingesteld geldt precies het omgekeerde. Zij zoeken de oorzaak voor tegenslagen te vaak alleen maar bij zichzelf ("Ik zal het ook nooit kunnen") en hebben het idee dat het blijvend is en zich zal herhalen. Wanneer zij iets positiefs meemaken zullen ze dit vaak koppelen aan de omstandigheden ("Ik had geluk", "het was ook een erge gemakkelijke opdracht" etc.) in plaats van aan eigen vaardigheden.

Optimisme blijkt een houding te zijn die leren is. Hieronder genoemde training kan je hier bij helpen.

1. Schrijf elke avond een zin op over de meest prettigste gebeurtenis van die dag, alsof die veroorzaakt werd door iets algemeen (globaal), iets blijvends (stabiel) of van jezelf (omdat ik... ben of kan).

Een voorbeeld van een zin over de prettigste gebeurtenis: "vandaag heb ik een compliment gekregen van mijn baas."

Globaal: "ik ben kennelijk een goede werknemer."

Stabiel: "Dat is al langer het geval, want ik heb wel eens eerder een compliment van hem gehad."

Intern: "ik kreeg dat compliment omdat ik betrouwbaar ben en heel goed in dit soort opdrachten, al zeg ik het zelf."

2. Schrijf ook elke avond een zin over de meest vervelende gebeurtenis van die dag, alsof die veroorzaakt werd door iets specifiek, tijdelijk's en buiten jezelf (omdat X toen Y).

Een voorbeeld van een zin over de meest vervelende gebeurtenis: "vandaag kwam ik te laat op de afspraak bij de tandarts."

Tijdelijk: "deze keer kwam ik te laat, maar de volgende keer was ik wel op tijd."

Specifiek: "Ik kom meestal op tijd op afspraken, dit is een uitzondering."

Extern: "Ik kwam te laat op de afspraak omdat ik in de file stond, dus het was niet mijn eigen schuld. Dat begreep de tandarts ook wel."

Aanbevolen literatuur: Learned Optimism (M. Seligman, 2006)