

# Gesundheitswissen

## TO-GO

### OPTIMISMUS

Die evidenzbasierten  
Vorteile des Optimismus

### TIPPS

Anwendung der positiven  
Affirmationen

POSITIVE AFFIRMATIONEN & OPTIMISMUS | JANUAR 2023

# Optimismus

wissenschaftlich betrachtet

Die positive Denkweise und deren Folgen sind heutzutage beliebte Forschungsobjekte. Der Optimismus ist keine angeborene Fähigkeit. Dieser kann im Laufe des Lebens mithilfe von positiven Affirmationen oder Achtsamkeit erlernt werden. Wie bei allen gesundheitsfördernden Interventionen gilt - eher früher als später -, denn die Vorteile des positiven Denkens sind bereits wissenschaftlich belegt.

Grundsätzlich gelten diejenigen als optimistische Personen, die die Schwierigkeiten nicht als Probleme, sondern als neue Möglichkeiten betrachten und wissen, dass gute Dinge in der Zukunft passieren werden (vgl. Lee et al., 2019). Denn Optimisten sehen Lösungen in jeder Situation, sie verwenden eine positive Sprache und konzentrieren sich auf die Frage „wie“ anstatt „warum nicht“. Auf Grund ihres Glaubenssystems haben sie mehr Glück im Leben, denn die Freude hängt von der Beschaffenheit der Gedanken ab (vgl. Marcus Aurelius).

2019 wurde an der Boston University School of Medicine im Rahmen einer Studie festgestellt, dass Optimisten eine längere Lebenserwartung aufweisen: optimistische

Frauen lebten 15% länger als pessimistische und bei dem männlichen Geschlecht betrug der Unterschied 11%. Insgesamt ist es mindestens 50% wahrscheinlicher, dass Optimisten 85 Jahre oder älter werden (vgl. Lee et al., 2019).

Außerdem sind Optimisten weniger anfällig für Zivilisationserkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen (vgl. Bavishi et al., 2019). Dies kann unter anderem daran liegen, dass sie dank der positiven Denkweise besser mit Stresssituationen umgehen, ihre Gefühle sowie Verhalten vorteilhafter kontrollieren, weswegen sie auch unter Druck leistungsfähiger sind (vgl. Creswell et al., 2013). Weiterhin wurde festgestellt, dass Kinder und Jugendliche mit einem pessimistischen Ansatz als Erwachsene ein höheres Risiko für Depressionen oder Angststörungen haben (vgl. Reivich et al., 2013).

Ein erfolgreicher Weg zum Erlernen einer positiven Denkweise ist die Autosuggestion mithilfe positiver Affirmationen. Laut einer Studie helfen diese bei der Problemlösung und beeinflussen das Unterbewusstsein, indem sie das Belohnungszentrum durch Selbstreflexion aktivieren (vgl. Cascio et al., 2016).

2023 führt der LVPR die Kampagne „Wissen schafft Gesundheit“ durch und trägt daher zur Gesundheitsbildung bei. Werden Sie Mitglied und profitieren Sie monatlich von den wissenschaftlich belegten Gesundheitsinformationen sowie Gesundheitstipps für die bestmögliche Erhaltung Ihrer Gesundheit. Im Mitgliederbereich finden Sie weitergehende Informationen zum Thema positive Affirmationen.



# Literaturverzeichnis

- Bavishi, C., Cohen, R., Kubzansky, L. D. & Rozanski, A. (2019). Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality. A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Network (Hrsg.). doi: 10.1001/jamanetworkopen.2019.12200
- Cascio, C.N., O'Donnell, M.B., Tinney, F.J., Lieberman, M.D., Taylor, S.E., Strecher, V.J. & Falk, E.B. (2016). Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation. Soc Cogn Affect Neurosci. doi: 10.1093/scan/nsv136
- Creswell, J.D., Dutcher, J.M., Klein, W.M.P., Harris, P.R. & Levine, J.M. (2013). Self-Affirmation Improves Problem-Solving under Stress. doi: 10.1371/journal.pone.0062593
- DAK (2022). Kraft der Affirmationen: Selbstmotivation für jeden Tag. Abgerufen von: <https://www.dak.de/dak/meine-gesundheit/kraft-der-affirmationen-motivation-fuer-jeden-tag-2477100.html#/>
- Focus (2013). Die Kraft der positiven Gedanken. Grübeln Sie noch oder affirmieren Sie schon? Abgerufen von: [https://www.focus.de/gesundheits/experten/buergel/die-kraft-der-positiven-gedanken-gruebeln-sie-noch-oder-affirmieren-sie-schon\\_id\\_3224746.html](https://www.focus.de/gesundheits/experten/buergel/die-kraft-der-positiven-gedanken-gruebeln-sie-noch-oder-affirmieren-sie-schon_id_3224746.html)
- Lee, L. O., James, P., Zevon, E. S., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., Spiro, A., Grodstein, F. & Kubzansky, L. D. (2019). Optimism is associated with exceptional longevity in 2 epidemiologic cohorts of men and women. PNA (Hrsg.). Abgerufen von <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1900712116>, am 13.01.2023
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M. & Seligman, M. E.P. (2013). From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. In S. Goldstein & R. B. Brooks (Eds.), Handbook of resilience in children (pp. 201–214). Springer Science + Business Media. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3661-4_12)
- Staber, D. (2019). Positive Affirmationen: So verhilfst du dir zu Motivation und Selbstbewusstsein. Utopia. Abgerufen von <https://utopia.de/ratgeber/positive-affirmationen-so-verhilfst-du-dir-zu-motivation-und-selbstbewusstsein/>, am 13.01.2023

## IMPRESSUM

Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V (LVPR ST/TH) | Vorstand: Dipl. Med. Olaf Haberecht (Vorsitzender) | Christian Wischer | Dr. med. Klaus H. Thomas | Nicole Habich | Hartmut Bethge | Dr. Ulrich Schwabe.

© 2022 Landesverband für Prävention und Rehabilitation von Herz-Kreislauf-Erkrankungen der Bundesländer Sachsen-Anhalt & Thüringen e.V.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt. Die Informationen in diesem LVPR Digest wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Eine Gewähr für die Richtigkeit der gemachten Angaben können die Autoren dennoch nicht übernehmen. Die Nutzung der Informationen erfolgt auf eigene Gefahr.