



Optimismus

Gut gelaunt durch's Leben

Alexander Traxler

1. Auflage

Am Ende ist alles gut.

Ist es nicht gut, ist es nicht das Ende.

{Oscar Wilde, Schriftsteller}

Impressum

© 2018 Alexander Traxler

Optimismus - Gut gelaunt durch's Leben

1. Auflage

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/
des Autors: Buchschmiede von Dataform
Media GmbH, Wien www.buchschmiede.com

Paperback: ISBN: 978-3-99070-622-0

Hardcover: ISBN: 978-3-99070-623-7

e-Book: ISBN: 978-3-99070-624-4

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist
ohne Zustimmung des Verlages und des
Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für
die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung
und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorwort

Sie fragen sich, ob dieses Buch geeignet für Sie ist? - Dieses Buch ist geeignet für Sie, wenn Sie

- oft schlecht gelaunt sind und das ändern wollen.
- Möglichkeiten suchen, mit schlechten Nachrichten umzugehen.
- lernen wollen, mit Niederschlägen fertig zu werden.
- ein fröhlicheres Leben führen wollen.
- ...

Am besten beginnen Sie zu lesen und entscheiden dann, ob es Ihnen hilft oder nicht.

Ich für meinen Teil will Ihnen und jedem der dieses Buch liest helfen, indem ich Ihnen Denkanstöße und Beispiele aus dem Leben näherbringe, um optimistischer, und somit fröhlicher zu werden. Sie werden in dem Buch keine wissenschaftlichen Fakten finden, weil ich denke, jeder Mensch sollte für sich herausfinden, was am besten für ihn oder sie ist. Ich zeige Ihnen Beispiele, wie sie genau das herausfinden können.

Widmung

Widmen möchte ich dieses Buch einer ganz besonderen Freundin, die einmal meinte, ich könnte sie immer so motivieren und zum optimistischen Denken anregen, womit sie mich veranlasst hat, sehr stark darüber nachzudenken. Weiters will ich das Buch all meinen Freunden und meiner Familie widmen, die mich zu dem machen der ich bin.

Danksagung

Danke sagen möchte ich meiner Familie, die mich bei allem was ich tue voll und ganz unterstützt.

Weiters möchte ich einer Person danken, die mir sehr am Herzen liegt, und die mich inspiriert hat dieses Buch zu schreiben. Ich habe nie sehr gern gelesen. Ich weiß nicht wie aber irgendwann hat sie es geschafft, mich in eine Bibliothek mit zu nehmen. Dort entdeckte ich eine Art von Büchern, von dessen Reihe ich zuvor schon eine Programmiersprache erlernen konnte. Ich fand heraus, dass es sehr viel mehr Bücher, zu sehr viel mehr Themen dieser Reihe gab und fing an in diese Materie einzutauchen. Heute denke ich mir, und diesen Hinweis habe ich auch von jemandem

bekommen, der mir sehr viel hilft, alles was ich in Büchern lese, hat irgendwer zuvor bereits erlebt. Aber ich will meinen eigenen Weg gehen. Es gibt bestimmt unzählige Bücher über den Optimismus. Aber dieses ist meines, und ich hoffe, ich kann Ihnen damit helfen.

Inhalt

1. Optimismus	- 10 -
1.1. Was ist Optimismus?	- 10 -
1.2. Wieso brauche ich Optimismus?	- 10 -
1.3. Was habe ich von Optimismus?.....	- 11 -
1.4. Ist Optimismus immer gut?.....	- 11 -
2. Optimismus im Leben	- 12 -
2.1. Im Alltag	- 12 -
2.2. In der Schule/Arbeit	- 14 -
2.3. In der Familie.....	- 20 -
3. Niederschläge verkraften	- 22 -
3.1. Mit Rückschlägen umgehen	- 23 -
3.2. Rückschläge sind gut.....	- 25 -
4. Beharrlichkeit	- 27 -
5. Humor	- 30 -
6. Ziele setzen	- 31 -
6.1. Ziele, nicht Träume.....	- 31 -
6.2. Ziele genau definieren.....	- 31 -
6.3. Neider und Gegner ausblenden.....	- 35 -
6.4. Priorität setzen.....	- 36 -
6.5. Ziele ändern sich nicht	- 38 -
6.6. Nicht übermütig werden	- 39 -

6.7. Auch einmal nachgeben.....	- 40 -
7. Planen	- 43 -
7.1. Flexibilität	- 45 -
7.2. Zusammenhang Optimismus?.....	- 46 -
7.3. Einteilung ist alles.....	- 47 -
8. Sie selbst sein.....	- 49 -
8.1. Sich selbst finden.....	- 49 -
8.2. Zeit für sich nehmen.....	- 51 -
8.3. Authentisch sein.....	- 53 -
8.4. Ihr Umfeld beeinflusst Sie	- 54 -
9. Gesundheit.....	- 56 -
9.1. Körperliche Gesundheit.....	- 57 -
9.2. Mentale Gesundheit	- 58 -
9.3. Schlaf.....	- 59 -
9.4. Musik als Entspannung.....	- 63 -
10. Veränderung.....	- 64 -
10.1. Trauen Sie sich.....	- 64 -
11. Gemeinsam gut drauf	- 67 -
12. Die Realität	- 69 -
12.1. Es gibt kein Ende.....	- 71 -

1. Optimismus

1.1. Was ist Optimismus?

Optimismus ist für mich eine Kunst, in jeder auch noch so aussichtslosen oder bitteren Situation einen Grund zu finden um Lachen zu können und zu wissen, dass man alles schaffen kann, egal wie schwer es auch sein mag.

1.2. Wieso brauche ich Optimismus?

Sie brauchen Optimismus nicht. Jedoch werden Sie feststellen, dass wenn Sie beginnen, Dingen oder Herausforderungen freundlich und gelassen gegenüber zu treten, Sie auch Dinge, die Sie nicht so gerne machen mit mehr Freude meistern können. Und das Ergebnis wird besser sein als mit einer „Ich-hasse-mein-Leben“ Haltung.

Der Optimist hat nicht weniger oft unrecht als der Pessimist, aber er lebt froher. Wenn Sie fröhlich durch den Tag gehen, werden Sie merken, wie sehr Sie das Leben genießen können und Sie werden Dinge entdecken, die Sie zuvor gar nicht wahrgenommen haben, weil Sie zu beschäftigt damit waren, sich über Ihre Situation zu beschweren.