

Der Psychologe Martin Seligman forschte jahrelang zu den Themen "Erlernte Hilflosigkeit", "Depression" und "Pessimismus", bevor er sich den positiven Aspekten der menschlichen Psyche zuwandte, u.a. den Bereich "Positive Psychologie" mitbegründete und erforschte, warum manche Menschen dem Leben eher **optimistisch**, andere dagegen eher pessimistisch gegenüberstehen. Seine Ergebnisse hat er in mehreren Büchern festgehalten, die in der Erkenntnis enden: "Optimismus kann man lernen". In seinem Buch "Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen" stellt er ein komplettes Programm vor, mit dessen Hilfe sich Pessimisten zu Optimisten verändern können.

Nach Seligman unterscheiden sich Optimisten von Pessimisten dadurch, dass sie für beliebige Situationen ihres Lebens grundlegend unterschiedliche Erklärungen (oder auch Rechtfertigungen) haben, warum sie in solche Situationen gekommen sind. Diese Erklärungen lassen sich dabei auf drei Dimensionen unterscheiden: **Dauerhaftigkeit, Geltungsbereich und Personalisierung**.

## > Dauerhaftigkeit

Pessimisten halten die Ursachen für *unangenehme Ereignisse*, in die sie geraten, für dauerhaft und bleibend, Optimisten dagegen halten die Ursachen für zeitweilig und vorübergehend. Beispiele von Seligman dafür sind:

Optimistisch (zeitweilig)	Pessimistisch (dauerhaft)
"Ich bin gerade erschöpft."	"Ich bin total am Ende."
"Du redest in letzter Zeit nicht mit mir."	"Du redest nie mit mir."

Umgekehrt, bei *angenehmen Ereignissen*, glauben Optimisten eher daran, dass diese Ereignisse dauerhafte Gründe haben, während Pessimisten davon ausgehen, dass sie nur zeitweilige Gründe haben. Beispiele dafür sind:

Optimistisch (dauerhaft)	Pessimistisch (zeitweilig)
"Ich habe immer Glück."	"Ich hatte einen guten Tag."
"Ich bin begabt."	"Ich strengte mich sehr an."

## Geltungsbereich

Pessimisten übertragen *Fehlschläge*, die sie in einem bestimmten Bereich hinnehmen müssen, ins Allgemeine, sie generalisieren (global), während Optimisten durch einen Fehlschlag in einem bestimmten Bereich andere Bereiche ihres Lebens unbeeinflusst sehen (spezifisch). Anschauliche Beispiele dafür sind:

Optimistisch (spezifisch)	Pessimistisch (global)
"Ich bin ihm widerwärtig."	"Ich bin widerwärtig."
"Dieses Buch ist nutzlos."	"Bücher sind nutzlos."

Auch hier gilt, wie schon bei der Dauerhaftigkeit, dass es bei *positiven Ereignissen* genau umgekehrt ist. Optimisten glauben, dass sich erfreuliche Ereignisse auf alles andere positiv auswirkt, während Pessimisten glauben, erfreuliche Ereignisse würden nur durch ganz bestimmte Umstände verursacht. Anschauliche Beispiele dafür sind:

Optimistisch (global)	Pessimistisch (spezifisch)
"Ich bin gut."	"Ich bin gut in Mathe."
"Mein Finanzberater kennt sich in der Wall Street gut aus."	"Mein Finanzberater kennt sich bei Ölaktien gut aus."

## Personalisierung

Pessimisten geben sich selbst die Schuld für *Fehlschläge, unangenehme Ereignisse* usw. (internal) und haben daher eher ein schwaches Selbstwertgefühl. Optimisten suchen die Gründe für Fehlschläge dagegen eher bei anderen Menschen oder den Umständen (external) und haben ein starkes Selbstwertgefühl. Anschauliche Beispiele dafür sind:

Optimistisch (external)	Pessimistisch (internal)
"Ich habe kein Glück beim Pokerspielen."	"Ich habe kein Talent zum Pokerspielen."
"Ich bin in Armut aufgewachsen."	"Ich bin unsicher."

Schließlich gilt auch hier wieder die Umkehrung bei *erfreulichen Ereignissen*: Optimisten glauben, dass sie selbst Gutes herbeiführen können, Pessimisten glauben, dass Gutes von anderen Menschen kommt oder den Umständen zu verdanken ist. Beispiele:

Optimistisch (internal)	Pessimistisch (external)
"Ich kann günstige Umstände gut nutzen."	"Ein Glückstreffer..."
"Meine Fähigkeiten..."	"Die Fähigkeiten meiner Mitstreiter..."

## Hoffnung

Neben den oben genannten drei Dimensionen geht Seligman noch auf den Aspekt **Hoffnung** ein. Seiner Meinung nach ist Hoffnung wahrscheinlich der wichtigste Aspekt bei Optimismus bzw. Pessimismus. Hoffnung setzt sich danach zusammen aus zwei der drei Dimensionen, nämlich dem Geltungsbereich und der Dauerhaftigkeit. Hoffnung heißt, zeitweilige und spezifische Ursachen für unser Unglück zu finden, im Gegensatz dazu heißt Verzweiflung, dauerhafte und globale Gründe für unser Unglück zu finden. Beispiele, die aus den genannten Dimensionen entnommen sind, lauten:

Optimistisch (hoffnungsvoll)	Pessimistisch (hoffnungslos)
"Ich habe eine schlechte Phase."	"Ich bin dumm."
"Wahrscheinlich bedeutet dieser Knoten nichts."	"Wahrscheinlich bedeutet dieser Knoten Krebs."