

Erfolg braucht Optimismus – aber nicht jeden

WISSEN.TANKEN / Professor Dr. Jens Weidner eröffnet die Vortragsreihe des Sprecherhaus und zeigt, wie eine positive Einstellung erfolgreicher macht.

Friedberg. Jens Weidner ist überzeugter Optimist. In seinem Vortrag am 25. September wird er zeigen, warum Optimisten weiter kommen als andere. Der Professor für Erziehungswissenschaften und Kriminologie aus Hamburg ist Überzeugungstäter und hat sich im Berufs- und Privatleben lange genug über Larmoyante und Bremser geärgert, die Neues mit ihren Bedenken blockieren. Jetzt holt er mit seinem neuen Thema „Optimismus“ zum konstruktiven Gegenschlag aus. Er möchte nicht weniger als den Siegeszug des Optimismus im deutschsprachigen Raum einleiten. Als Mitglied im Hamburger Club der Optimisten ist er angetreten, den latent pessimistischen Deutschen mehr Optimismus beizubringen. Aus gutem Grund: Optimismus macht nicht nur bessere Laune und gesünder, sondern auch erfolgreicher! Er widmet seinen 90 Minuten Vortrag der Persönlichkeitsstärke Optimismus und möchte Sie sensibilisieren, welche Dosis an Optimismus die richtige ist. Im Interview mit ihm, haben wir nachgefragt, was wir von ihm und seinem Thema am ersten Abend der Vortragsreihe WISSEN.TANKEN am Montag, 25. September, um 19.30 Uhr im Golden Amber in Friedberg bei Augsburg erwarten dürfen:



Professor Jens Weidner referiert über die richtige Dosis Optimismus.

Foto: Rene Matschkowiak

Angst zu scheitern größer war, als ihr Mut, etwas auszuprobieren. Optimisten haben die Fähigkeit, das Gute zu denken und es zu genießen, lange bevor es Realität geworden ist.

StaZ: Was macht einen Optimisten aus?

Jens Weidner: Der Optimismus der Erfolgreichen beginnt nicht mit einem naiven „das packen wir“, sondern mit der ernsthaften Prüfung einer neuen Idee. Wird die Idee für gut befunden, wird der Turbo eingeschaltet, mit einem unerschütterlichen Glauben und einem sehr langen Atem. Dieses zunächst reflektierte Vorgehen, das im zweiten Schritt in Euphorie mündet, nennen wir „Sekundären Optimismus“. Er unterscheidet sich deutlich vom spontanen Hurra-Optimismus der Amerikaner.

StaZ: Welche Optimismus-Typen gibt es?

Jens Weidner: Es gibt fünf Optimismus-Typen, von denen Ihnen vier ein derart zufriede-

nes Leben garantieren, von dem jeder Pessimist nur träumen kann. Zu ihnen zählen der Zweckoptimist, der naive Optimist, der heimliche Optimist sowie der altruistische Optimist. Aber nur einer, der Best-of-Optimist, ist ein echter Karrierebeschleuniger. Ich werde in meinem Vortrag alle vorstellen und werbe für den Best-of-Optimisten! Mit wissenschaftlichen Studien belege ich, dass übertriebener Optimismus eher gleichzusetzen ist mit übertriebener Selbsteinschätzung und Gefahren birgt. Mangelnder Optimismus hingegen lähmt uns, ins Handeln zu kommen, was in der Kettenreaktion notwendig ist, um weiter zu kommen. Sie lernen an diesem Vortragsabend, sich selbst einzuschätzen, und können danach bewusst am eigenen gesunden Optimismus arbeiten. Dies ist nicht nur für sich selbst von Nutzen, sondern auch für Ihr privates und berufliches Umfeld. Wir umgeben uns gerne mit positiven Menschen und sind selbst ein Magnet, wenn

wir Optimismus ausstrahlen.

StaZ: Gibt es Verhaltensweisen, die den Optimisten stärken und die jeder erlernen kann?

Jens Weidner: Absolut! Zum Beispiel die positive Fokussierung und der Above-Average-Effekt. Die positive Fokussierung ortet wie ein Suchscheinwerfer hoffnungsvolle Entwicklungen im Privaten, Beruflichen oder Gesellschaftlichen. Eine begründete positive Fokussierung fördert den Optimismus! Beim Above-Average-Effekt (den liebe ich!) unterstellt man – mit einem Augenzwinkern – überdurchschnittlich toll, charismatisch, gutaussehend, intelligent zu sein. Den Optimismus fördert diese Strategie erheblich mehr als jede Form von selbstkritischer Reflexion.

StaZ: Verraten Sie uns schon heute zwei Praxistipps für mehr Optimismus, als Vorgeschmack auf Ihren Vortrag am 25. September bei WISSEN.TANKEN.

Jens Weidner: Ja, für den Optimisten in sich, muss man et-

was tun! Ich habe dafür 25 einleuchtende und gleichermaßen amüsante Praxistipps zusammengestellt. Zwei davon verrate ich bereits hier im Interview und die weiteren gerne in meinem Vortrag. Zum einen fördert lebenslanges Lernen den Optimismus. Darum kann ich schon mal alle loben, die zum Wissen tanken die Vortragsabende von SPRECHERHAUS® besuchen. Ein konkreter Tipp ist: Verzichten Sie auf ambitionierte Optimierungswünsche, wie zum Beispiel weniger Körpergewicht, kein Alkohol oder gleich einen Marathon laufen, denn sie hindern auf dem Weg, ein optimistischer Mensch zu werden. Richten Sie nicht den Blick auf Ihre Schwächen, wo Sie noch viel Luft nach oben haben – das fördert Pessimismus anstatt Optimismus. Zweiter Tipp: Vermeiden Sie Distress, also Orte und Menschen, die Sie schwächen und Energieräuber sind. Meiden Sie dabei gezielt Dauernörgler, Ideenzerfleischer und auch Wutbürger. Je größer die Distanz zu diesen destruktiven Zeitgenossen, desto besser

für Ihren Optimismus. Gleiches gilt auch für die persönliche Gedankenhygiene. Entscheiden Sie bewusst welche Themen Sie an sich heranlassen, welche Fernsehsendungen Sie anschauen, welche Magazine Sie lesen und welche Botschaften um Ihre Aufmerksamkeit ringen. Optimisten ist gute Laune garantiert, was sogar beruflich weiterbringen kann, denn bei gleicher Qualifikation, wird fast immer der Optimist gefördert. Das ist kein Wunder, denn wir genießen einfach die Nähe von Optimisten!

Info: Sie können die komplette Vortragsreihe als 8er-Abonnement für 199 Euro (inklusive Mehrwertsteuer) buchen und sind an allen Wissensabenden dabei oder picken sich je nach Interessenlage einzelne Themen raus zum Einzelkartenpreis von 29 Euro (inklusive Mehrwertsteuer). Dies geht per E-Mail an info@sprecherhaus.de, oder per Telefon unter 02561/69 56 51 70 oder auch im Online-Ticketshop unter www.sprecherhaus-shop.de.

Freitickets für Wissen.Tanken

Vortrag. Seien Sie dabei, wenn am Montag, 25. September, von 19.30 bis 21 Uhr (Einlass ab 19 Uhr) Professor Dr. Jens Weidner am ersten Vortragsabend zum Thema „Optimismus? Realismus? – Die Dosis ist entscheidend“ referiert. Veranstaltungsort ist das „Golden Amber“, Paul-Lenz-Straße 6, in Friedberg.

Mitmachen. Wir verlosen 3x2 Freitickets (Gästelistenplätze) für den unterhaltsamen Vortrags-Abend mit Professor Dr. Jens Weidner! Die Teilnahme am Gewinnspiel ist möglich unter www.stadtzeitung.de/themen/gewinnspiele.

Verlosungsschluss. Die Verlosung läuft bis Freitag, 22. September, um 10 Uhr.

WISSENTANKEN 2017/2018

STADTZEITUNG
IHR PARTNER FÜR ERFOLG

Aichacher Zeitung
Vielseitig wie unsere Heimat.

Mit Ihren Patmen für Erfolg

Seien Sie dabei, wenn die erfolgreichsten Top-Experten Deutschlands zu Gast in Friedberg sind. Die Stadtzeitung und die Aichacher Zeitung veranstalten in Zusammenarbeit mit der Veranstaltungsagentur SPRECHERHAUS® erstmals eine 8-teilige Seminarreihe für Ihren Vorsprung durch Wissen.

Veranstaltungsort: GOLDEN AMBER, Paul-Lenz-Straße 6, 84633 Friedberg
Jeweils montags von 19.30 bis 21.00 Uhr. (Einlass ab 19.00 Uhr)

Preise: Einzelkarte 39,- Euro | 29,- Euro*
8er-Abonnement 269,- Euro | 199,- Euro* *Vortragspreis für regelmäßige Kunden der Stadtzeitung und Abonnenten der Aichacher Zeitung

Infos & Buchung bei der Veranstaltungsagentur: SPRECHERHAUS® | +49 (0)5661 69 56 570 | www.sprecherhaus.de

25.09.2017

Optimismus? Realismus?
Die Dosis ist entscheidend

„Nutzen Sie den Rohstoff Optimismus: hopete besand cae ör the est.“

Prof. Dr. Jens Weidner
Professor für Erziehungswissenschaften, Kriminologie und Viktimologie, Bestsellerautor

www.prof-jensweidner.de

16.10.2017

Charakterkunde
Menschenkenntnis erzeugt Menschenkenner

„Der Köder muss der Fisch schmecken und nicht dem Angler!“

Geon Jör
Experte für das Menschliche und für ergebnisorientierte Kommunikation

www.menschle.com

13.11.2017

Disziplin!
Nicht das Anstrengen wird belohnt, sondern das Durchhalten

„Disziplin ist nicht käuflich – aber sie zahlt sich aus.“

Mac Gasster
Der Blonde Shaolin

www.macgasster.de

04.12.2017

Visionen und Werte leben
Gemeinsam Ziele erreichen

„Visionen und Werte sind das Fundament für Ihre Zukunft!“

Dipl.-Kfm. Edgar Itt
Olympiadallergewinner, Inspirations- und Motivationscoach, Mentacocher, Lächeltherapeut, Olympiamannschaft 2012

www.edgaritt.de

19.02.2018

Klarheit
Wissen was zählt – und darüber reden

„Klar zu sein ist einfach – klar zu sein ein Alleinstellungsmerkmal.“

René Borbonus
Rhebrüchspezialist; Dieter Ihr Überzeugung Kräfte schenkt.

www.rene-borbonus.de

19.03.2018

Ohne Worte?
Geheimnisse der nonverbalen Kommunikation

„Sehen Sie was Ihnen bislang verborgen geblieben ist“

Thost Haverer
Internationaler Bestsellerautor, Mental-Künstler, Experte für nonverbale Kommunikation.

www.thosterhaverer.com

16.04.2018

Bewußtseinsfrei
Wer sind die Superstars des Lebens?

„Du bist die Summe der Menschen, mit denen Du Dich umgibst“

Tobias Beck
Internationaler Spieler, Hochschuldozent, Berater

www.tobias-beck.com

14.05.2018

Verblüff mich, präsentier dich!
Hinterlasse Spuren

„Die Zunge ist die einzige Waffe, die durch ständigen Gebrauch immer spitze wird.“

Max Magerhofer
Wortwitzfisch, Trainer für Erwachsenenbildung, Inhaber einer Werbeagentur, Schauspieler, Business-Comedian

www.maxmagerhofer.at