Dr. Melanie Wolfers (Salvatorianerin)
Zukunfts-Salon, Diakonie Österreich, 7.11.2024

# Zuversicht: Eine Kraft, die ein gutes Morgen schafft

## 1. Was ist Zuversicht?

Zuversicht ist eine Art Spürsinn für das, was die Zukunft an positiven Möglichkeiten mit sich bringen könnte. Und die Tatkraft, das Eigene dazu beizutragen, damit das Erhoffte eintritt.

## 2. Auf den Punkt gebracht: Warum hat es Zuversicht so schwer?

- Hans Roslings Gapminder-Test
- Unbewusste Negativitätsverzerrung
- Angst bekommen Menschen von allein, für die Zuversicht müssen sie etwas tun.

## 3. Fünf Quellen, aus denen sich Zuversicht speist

3.1 Freude tut gut und macht klug

- Körperliche und seelische Wirkungen der Freude
- Positive und negative Emotionen wirken sich unterschiedlich auf das menschliche Wahrnehmen, Denken und Handeln aus.

3.2 Kenne deinen Mount Everest. Oder: Sinn-gemäß leben

- Wer sein Tun als sinn- und wertvoll erlebt, kann Schwerem leichter standhalten und Krisen besser verarbeiten.
- „Es geht nicht um die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern um die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.“ (Vaclav Havel)

3.3 Tragfähige, wertschätzende Beziehungen

- Wertschätzung ist eine kreative Kraft, die befähigt, Potenziale im Gegenüber zu erkennen und freizusetzen.
- Die Bedeutung des Perspektivwechsels

3.4 Die Kraft des Wir. Oder: Im gemeinsamen Handeln wächst Hoffnung

- Social-Tipping-Points: Es kommt zu einem gesellschaftlichen Fortschritt vor allem immer dann, wenn viele Leute viele Schritte gehen und irgendwann gemeinsam etwas erreichen.
- Das Geheimnis der Mammutbäume

3.5 Spiritualität und Glaube

- Kaum etwas spendet mehr Zuversicht und stiftet so viel Sinn und Halt wie gelebte Spiritualität und Glaube!
- Viele erfahren eine spirituell geübte Aufmerksamkeit als Kraftquelle.
- Drei Kennzeichen christlicher Hoffnung

**Schluss**

Die Sonnenblume wendet noch in der Nacht ihren Kopf in jene Richtung, wo die Sonne aufgeht. - Ähnlich macht es die Hoffnung!

Den Ausführungen zugrunde liegt:

Melanie Wolfers, Zuversicht - Die Kraft, die an das Morgen glaubt, bene! Verlag 6. Auflage 2023

Melanie Wolfers, Nimm der Ohnmacht ihre Macht. Entdecke die Kraft, die in dir wohnt, bene! Verlag 2. Auflage 2023

Hinweis: „GANZ SCHÖN MUTIG – Dein Podcast für ein erfülltes Leben“. Der Podcast kann auf allen gängigen Podcast-Apps und meiner Homepage abgerufen werden.

Im Kontakt bleiben: www.melaniewolfers.at/newsletter