

MONKEY-MIND-HACK #13

Vertraue auf Gott und das Leben

Wie Glaube Gelassenheit schenkt

Für dieses Buch habe ich engste Freunde und Wegbegleiter gefragt: Wie schafft Ihr es, in herausfordernden Zeiten einen klaren Kopf zu bewahren? Ihre Antworten sind so vielfältig wie das Leben selbst – ehrlich, pragmatisch und inspirierend. Sie zeigen, dass es nicht die perfekten Lösungen gibt, sondern ganz individuelle Wege, die uns Stabilität und Sicherheit geben. Möge Leos Geschichte in diesem Interview dich inspirieren, deinen eigenen zu finden!

AUSFÜHRLICHES INTERVIEW

LEO, LEHRAMTSSTUDENT

Optimismus und Resilienz angesichts großer Herausforderungen

Leo, wie bleibst Du persönlich angesichts von großen Herausforderungen (z. B. Klimawandel, gesellschaftliche Verrohung, Stimmung in der Gesellschaft, politische Veränderungen, Kriege...) optimistisch und resilient?

Ich verfolge natürlich die aktuellen Entwicklungen, versuche jedoch, meinen Fokus auf die Dinge zu legen, die ich in meinem Leben persönlich gestalten und beeinflussen kann. Wenn diese dann positiv verlaufen, schöpfe ich daraus Kraft und Optimismus, wodurch ich resilient gegenüber dem werde, was sonst in der Welt geschieht.

Fokus auf das Gestaltbare

Den Blick auf Dinge richten, die man persönlich beeinflussen kann – nicht auf das, was außerhalb der eigenen Kontrolle liegt.

Kraft aus positiven Verläufen

Wenn persönliche Dinge positiv verlaufen, entsteht daraus Optimismus und Resilienz gegenüber den Herausforderungen der Welt.

Coping-Strategien: Rituale, Routinen und innere Überzeugungen

Was ist Deine Coping-Strategie? Gibt es Rituale, Routinen oder innere Überzeugungen, die Dir dabei helfen?

Darüber habe ich mir eigentlich noch nie genau Gedanken gemacht – aber wenn ich jetzt darüber nachdenke, rufe ich vor und nach schwierigen Situationen eigentlich immer jemanden aus meiner Familie an und lasse mir Tipps geben, die mir meistens weiterhelfen. Daraus würde ich allgemein ableiten, dass es immer hilfreich ist, mit einem vertrauten Menschen über Situationen zu sprechen, die mit Ängsten und Unsicherheit verbunden sind.

Was hält Dich stabil, wenn alles um Dich herum in Bewegung ist?

Ganz klar: meine Familie und meine Jungs in der Uni. Wir reden täglich darüber, was uns freut, bewegt oder belastet, und können uns so gegenseitig gut unterstützen und in schwierigen Lebenslagen helfen.



Familiengespräch als Ritual

Vor und nach schwierigen Situationen jemanden aus der Familie anrufen und Tipps einholen – eine einfache, aber wirksame Routine.



Täglicher Austausch

Familie und Freunde in der Uni: täglich über Freude, Bewegendes und Belastendes reden – gegenseitige Unterstützung in schwierigen Lebenslagen.



Vertrauen als Fundament

Mit einem vertrauten Menschen über Ängste und Unsicherheiten sprechen – das hilft immer und ist universell anwendbar.

Glaube als Quelle innerer Stärke

Woran glaubst Du, und wie trägt dieser Glaube zu Deiner inneren Stärke bei?

Leos Glaube

Ich glaube an Gott als eine übergeordnete Macht. Gerade das gibt mir zum Beispiel in Prüfungssituationen, in denen ich komplett auf mich allein gestellt bin, oft die nötige Kraft, Sicherheit und Stärke.

Was Glaube bewirkt

- Kraft in Momenten der Einsamkeit und des Drucks
- Sicherheit, wenn man auf sich allein gestellt ist
- Stärke in Prüfungssituationen und Herausforderungen
- Eine übergeordnete Perspektive auf das eigene Leben

Umgang mit Negativität: Medien, Musik und Gespräche

Was tust Du, um Dich von Negativität nicht runterziehen zu lassen? Welche Rolle spielen dabei Medienkonsum und soziale Kontakte?

Das ist tatsächlich ein wichtiger Punkt, denn gerade im Umfeld der Universität steht man durch den großen Druck und das hohe Lernpensum oft unter Stress und wird mit viel Negativität konfrontiert.



Kurzfristig: Radio einschalten

Musik, bekannte Stimmen und lustige, kurzweilige Themen heben die Stimmung spürbar – eine schnelle, oft erfolgreiche Lösung.



Langfristig: Über Ursachen sprechen

Negative Emotionen lösen sich oft auf oder schwächen sich ab, wenn man sich einmal so richtig vor anderen Menschen über etwas geärgert hat.

- Wenn ich merke, dass meine Laune schlecht ist, schalte ich häufig erst mal das Radio ein. Die Musik, kombiniert mit den bekannten Stimmen und den oft lustigen, kurzweiligen Themen, hebt meine Stimmung meistens spürbar.

Der tägliche Spagat: Negatives akzeptieren und positiv bleiben

Wie gelingt Dir der Spagat, das Negative zu akzeptieren und dennoch positiv zu bleiben?

Der Spagat ist jeden Tag aufs Neue wieder eine Herausforderung – im Kern versuche ich das Negative so gut wie möglich emotional von mir fernzuhalten. Und wenn mir das nicht gelingt, akzeptiere ich das, versuche aber mir und meiner Psyche im Austausch dafür auf einem anderen Weg etwas Gutes zu tun.

Was bedeuten für Dich die Begriffe „Optimismus“ und „Resilienz“ ganz persönlich? Kannst Du das an einem Beispiel erklären?

Optimismus bedeutet für mich, positiv, gut gelaunt, offen und mit einem Lächeln durchs Leben zu gehen. Dazu gehört auch, Verständnis und Nachsicht für andere Menschen zu haben, das Negative anzunehmen, zu akzeptieren und zu reflektieren – aber es dann auch wieder vorbeiziehen zu lassen. Genau diese Lebenseinstellung macht mich resilient gegenüber negativen Gedanken und Situationen.

Optimismus

Positiv, gut gelaunt, offen und mit einem Lächeln durchs Leben gehen. Verständnis und Nachsicht für andere haben.

Akzeptanz

Das Negative annehmen, akzeptieren und reflektieren – aber es dann auch wieder vorbeiziehen lassen.

Resilienz

Diese Lebenseinstellung macht resilient gegenüber negativen Gedanken und Situationen – jeden Tag aufs Neue.

Botschaft an Menschen in schwierigen Lebensphasen

Welche Botschaft oder welchen Ratschlag würdest Du Menschen geben, die sich in einer schwierigen Lebensphase befinden?

Schalte in solchen Momenten auf keinen Fall das Handy ein und gehe auf Social Media und denke dir: „Allen anderen Menschen geht es besser, und jeder macht etwas aus seinem Leben, nur ich nicht!“ Es ist völlig normal und okay, wenn es im Leben mal schwierig ist und du dich nicht gut fühlst. Wichtig ist, dass du dich, wenn du bereit bist, anderen Menschen öffnest und über deine Emotionen und Gefühle sprichst. Das hat mich oft viel Überwindung gekostet, aber langfristig immer geholfen.

Gibt es ein persönliches Motto oder eine Lebensweisheit, die Dich motiviert, auch in schwierigen Zeiten optimistisch zu bleiben?

Leos Lebensmotto

„Am Ende wird alles gut und wenn es noch nicht gut ist, ist es auch noch nicht das Ende!“

Auch wenn es ein Kalenderblattspruch ist – für mich ist da viel Wahres dran.

Nicht tun

Social Media öffnen und sich mit anderen vergleichen – das verstärkt das Gefühl, allein zu sein und zurückzubleiben.

Stattdessen

Sich öffnen, über Emotionen und Gefühle sprechen – das kostet Überwindung, hilft aber langfristig immer.

Kleine Schritte zu mehr Positivität und Stärke im Alltag

Was würdest Du jemandem raten, der im Alltag kleine Schritte hin zu mehr Positivität und Stärke gehen möchte?

Gehe offen, freundlich und kontaktfreudig durchs Leben – wenn du auf andere Menschen zugehst, bekommst du viel Positives zurück, was dein eigenes Inneres enorm stärken wird.

Gibt es eine kleine, sofort umsetzbare Übung, ein Ritual oder eine Denkweise, die Du empfehlen kannst?

Schenke der nächsten Person, die dir über den Weg läuft und nicht damit rechnet, eine kleine Aufmerksamkeit, wenn's auch „nur“ ein freundliches Lächeln ist – es wird zu 99 % eine positive Reaktion zurückkommen, die dich selbst stärkt.

O1

Offen durchs Leben gehen

Freundlich und kontaktfreudig auf andere Menschen zugehen.

O2

Eine kleine Aufmerksamkeit schenken

Der nächsten Person, die nicht damit rechnet, ein freundliches Lächeln oder eine kleine Geste schenken.

O3

Positive Reaktion empfangen

Zu 99 % kommt eine positive Reaktion zurück – die das eigene Innere enorm stärkt.

O4

Einfach machen

Nicht so viel nachdenken, sondern offen in Situationen gehen und handeln.

Soziale Verbindungen, Schlüsselerlebnisse und Dankbarkeit

Wie wichtig sind für Dich soziale Verbindungen und Unterstützung im Kontext von Resilienz?

Emotionale Sicherheit ist für mich und mein Leben enorm wichtig. Ich finde sie vor allem bei meiner Familie und meinen Freunden. Weil ich mit ihnen offen und ehrlich über belastende oder schwierige Themen sprechen kann, schöpfe ich daraus die nötige Kraft und Stärke. Das hilft mir, resilient mit schwierigen Situationen umzugehen und gleichzeitig offen auf andere Menschen zuzugehen und für sie da zu sein.

Gibt es eine besondere Erinnerung oder ein Schlüsselerlebnis, das Dich gelehrt hat, mit Herausforderungen umzugehen?

Ich erinnere mich gut an meine Schulzeit: Bei den Klausuren, vor denen ich am meisten aufgeregt war, hatte ich am Ende oft die besten Noten. Dadurch habe ich gelernt, dass Stress und Aufregung in Bezug auf Herausforderungen nichts Negatives sein müssen. In einem gewissen Maß sind sie sogar unerlässlich für Erfolg und Zufriedenheit.

Emotionale Sicherheit

Familie und Freunde als Quelle von Kraft und Stärke –
offenes und ehrliches Sprechen über belastende Themen
macht resilient und offen für andere.

Stress als Erfolgsfaktor

Aufregung vor Klausuren führte oft zu den besten Noten.
Stress und Aufregung sind in einem gewissen Maß
unerlässlich für Erfolg und Zufriedenheit.

Welche Rolle spielt Dankbarkeit in Deinem Leben? Nutzt Du sie als Strategie, um optimistisch zu bleiben?

Ich glaube, dass ich in meinem Alltag der Dankbarkeit für das, was ich habe, oft zu wenig Raum gebe. Diese Frage ist für mich ein guter Ansporn, mir ab sofort jeden Abend Zeit zu nehmen und darüber nachzudenken, wofür ich am heutigen Tag dankbar sein kann.

Ab sofort jeden Abend Zeit nehmen und darüber nachdenken: **Wofür bin ich am heutigen Tag dankbar?**

Leos Kernbotschaften auf einen Blick

Die wichtigsten Erkenntnisse und Ratschläge aus Leos Interview – kompakt zusammengefasst als Inspiration für den eigenen Weg zu mehr Resilienz und Optimismus.

1 Fokus auf das Gestaltbare

Den Blick auf Dinge richten, die man persönlich beeinflussen kann – daraus Kraft und Optimismus schöpfen.

2 Mit vertrauten Menschen sprechen

Familie und Freunde sind der stärkste Anker – täglich offen über Freude, Bewegendes und Belastendes reden.

3 Glaube gibt Kraft

An eine übergeordnete Macht zu glauben schenkt Sicherheit und Stärke – besonders in Momenten, in denen man auf sich allein gestellt ist.

4 Offen, freundlich und kontaktfreudig sein

Wer auf andere zugeht, bekommt viel Positives zurück. Ein Lächeln reicht – und stärkt das eigene Innere enorm.

5 Das Lebensmotto

„Am Ende wird alles gut und wenn es noch nicht gut ist, ist es auch noch nicht das Ende!“

MONKEY-MIND-HACK #13

LEO, LEHRAMTSSTUDENT

Möge Leos Geschichte dich inspirieren, **deinen eigenen Weg zu finden!**