

## **Gedanken über Zuversicht:**

Es ist nass, nebelig und kalt. Du wachst mal wieder auf, wie so oft, etwas depressiv und angefressen von Selbstzweifeln. Okay das kennst du ja schon, aber versuche jetzt mal die Gedanken an dir vorüber ziehen zu lassen.

Im Radio labert jemand von Zuversicht, aber wie soll das denn gehen bei den ganzen Krisen: Ukrainekrieg, Energiekrise, Klimaerwärmung, Corona, Naturkatastrophen, ständig steigende Lebenshaltungskosten und die andauernde Ungewissheit was sonst noch so auf dich zukommen wird. Das könnte dir den Boden unter den Füßen wegziehen, und du musst aufpassen, dass du dies unbedingt vermeidest.

Auch Deine eigenen Probleme sind noch lange nicht gelöst. Du hast das mal wieder auf später verschoben. Vielleicht ist das mit der Zuversicht ja gar keine so schlechte Idee.

Der Radiomensch hat gemeint, man braucht zunächst nicht unbedingt eine Lösung der Probleme. Es reicht schon mal, dass du die Probleme als solche erkennst, und bereit bist, diese anzupacken oder dich einfach nur freizu trampeln von der lähmenden Angst, die ja bekanntlich ein schlechter Ratgeber sein soll.

Gar nicht so blöd. Die Verantwortung liegt also nur an oder in dir. Du musst sie nur annehmen und kannst sie nicht auf andere abwälzen. Tust du das nicht so läufst du Gefahr am Leben zu verzweifeln.

Aber hüte dich andererseits vor purem Zweckoptimismus und naiver Realitätsverweigerung. Setze dich mit den Realitäten auseinander und flüchte nicht in einfache und bequeme Verschwörungstheorien.

Hinterfrage all die Informationen und Meinungen. Hüte dich dabei vor den lauten Menschen mit ihren scheinbar einfachen Lösungen, die dir weismachen wollen, dass sie nur das Beste für dich wollen.