



# Zuversicht vermehrten in Krisenzeiten

ein WerkstattGespräch von  
SIEBENplus

**im Auzug**

# Dem eigenen Handeln vertrauen

Zuversicht kann aus der Überzeugung entstehen, dass die eigenen Handlungen einen Wert haben. Ein Beispiel hierfür ist Nelson Mandela, der trotz 27 Jahren Gefängnisaufenthalt für seinen Kampf gegen die Apartheid überzeugt war, dass sein Einsatz sinnvoll ist, selbst wenn er nie wieder freikommen würde.

Es gibt weitere beeindruckende Persönlichkeiten ...



Die Hoffnung als ‚Leidenschaft für das Mögliche‘ (Paul Ricoeur) lässt uns tätig werden, um das Erhoffte zu verwirklichen.

Sie bewirkt, dass wir handeln, gestalten und Ideen entwickeln. Darin unterscheidet sich Zuversicht vom bloßen Wünschen und von einem naiven Optimismus.



„Es geht nicht um die Überzeugung,  
dass etwas gut ausgeht, sondern um  
die Gewissheit, dass etwas Sinn macht,  
egal wie es ausgeht.“

Vaclav Havel

# Zuversicht einladen durch Ausrichtung auf ...

- etwas, in dem ich **Sinn** sehe, dem ich Sinn gebe
- nicht nur auf mich, sondern auf **etwas draußen, außerhalb von mir** (einen Sinn, eine Aufgabe, eine Vision, andere Menschen, ...)
- auch auf die **Zukunft**, nicht nur auf Vergangenes und Gegenwart
- **Denk- und Handlungs-Spielräume** auch im Schwierigen bis Ausweglosen finden
- **Vertrauen**
  - **in mich – Selbstwirksamkeit**
  - **in andere** - für andere Menschen etwas tun und andere um Unterstützung bitten können
  - **ins Leben**

Und wie diese Einladung ausgesprochen werden kann, war Diskussionsgegenstand

# Die Kraft der Zuversicht

Antwort der Wissenschaftler:

„Wir müssen uns aktiv um die sinnstiftenden Faktoren in unserem Leben bemühen, um Liebe und Glauben etwa, um Verbundenheit, Treue und Vergebung. Dann kann die Zuversicht wachsen.“

GEOkompakt Nr. 64



# Zuversicht pur!

Die Sonnenblume wendet noch in der Nacht den Kopf in jene Richtung, wo die Sonne aufgehen wird.



# KONTAKT



Helga Flamm  
Wiesenstraße 7  
20255 Hamburg

+49 178 931 56 50

[helga.flamm@siebenplus.eu](mailto:helga.flamm@siebenplus.eu)  
<https://siebenplus.eu>

Gabriele Lang  
Grabenstraße 30a  
12209 Berlin

+49 1779543561

[gabriele.lang@siebenplus.eu](mailto:gabriele.lang@siebenplus.eu)  
<https://siebenplus.eu>