

Name: _____



Hoffnungsschimmer

Hoffnung, das Wort kommt von hopen „hüpfen“ (vor Erwartung unruhig springen), und ist eine zuversichtliche innerliche Ausrichtung, gemeinsam mit einer positiven Erwartungshaltung, dass etwas Wünschenswertes eintreten wird, ohne dass wirkliche Gewissheit darüber besteht.

Hoffnung ist auch eine der drei christlichen Tugenden: Glaube, Liebe und Hoffnung.

Hoffnung ist besonders für die Zukunft ganz wichtig.

Die Zukunft ist die Zeit, die noch vor uns liegt. Also das, was nach dem „Jetzt“ passiert. Das „Jetzt“ heißt auch Gegenwart. Das was schon war, nennt man Vergangenheit.

Früher glaubten viele Menschen, dass Wahrsager die Zukunft vorhersagen können. Es gibt auch heute Menschen, die glauben, dass die Zukunft festgelegt ist und irgendwo geschrieben steht, was ihnen passieren wird. Sie nennen das Schicksal.

Wichtig ist, dass jeder selbst seine Zukunft gestalten, also mitbestimmen kann, was noch im Leben passiert. Die Zukunft liegt in deiner Hand. Du hast die Kraft, dich in alles zu verwandeln, was du dir wünschst.

Zuversicht ist das feste Vertrauen auf etwas zu erwartendes Gutes. Zuversicht vertraut darauf, dass das was man tut erfolgreich sein wird oder mindestens doch zum Guten beitragen wird. Zuversicht bedeutet auch Vertrauen haben in die gute Absicht der anderen.

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Achtsamkeit bedeutet also prinzipiell nichts anderes als Aufmerksamkeit. Für die Gegenwart, für all das, was da ist – ohne es verändern zu wollen. Das kann schwierig sein, besonders wenn es uns nicht gut geht.

Name: _____



Doch wer sich regelmäßig in Achtsamkeit übt, erwirbt nachweislich mehr innere Ruhe und Gelassenheit. Und das tut der Gesundheit gut.

Genauso wichtig wie Achtsamkeit ist Dankbarkeit. Dankbarkeit trägt zu Achtsamkeit und Optimismus bei. Dankbarkeit zu empfinden bedeutet, sich des Wertes von etwas bewusst zu werden und die Aufmerksamkeit ganz auf die Gegenwart zu richten.

Was macht mein Leben reicher? Was schenkt mir Freude? Wer oder was hat dazu beigetragen?

„Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich!“, so lautet ein afrikanisches Sprichwort. Es ist wichtig, positiv zu denken und sich bewusst zu machen, dass man alles schaffen kann, wenn man fest daran glaubt und sich selbst bestärkt. Auch ist es wichtig, dass du keine Angst vor Fehlern haben und auch Gefühle zulassen sollst.



Abbildung 1: Quelle: <https://www.lernen.net/wp-content/uploads/2020/04/hoffnung-feature-depo-347x195.jpg>