

Inhalt

Warum die rosarote Brille schwarze Zahlen produziert	9
Die Datenbasis der Optimismus-Studie	17
Wissenswertes über Optimismus und Pessimismus	22
Warum Optimismus einst ein Schimpfwort war – ein historischer Exkurs	22
Warum Sie Pessimisten schätzen sollten – ohne selbst einer zu werden	27
Warum manche weiter kommen als andere – der Sekundäre Optimismus	35
Warum der Glaube an die Überdurchschnittlichkeit größenwahnsinnig ist – und hilfreich	51
Welcher Optimismustyp sind Sie?	66
Der Test	66
Die Auswertung	69
Optimist ist nicht gleich Optimist	72
Warum der Zweckoptimist die Realität verbiegt	72
Warum der naive Optimist eine Präventionsallergie hat	78
Warum der heimliche Optimist auf sein kleines Glück setzt	84
Warum der altruistische Optimist glaubt, dass alles gut wird	89
Warum der Best-of-Optimist am weitesten kommt	93
Warum die Gore-Tex-Mentalität glücklich macht	101

Inhalt 5

Warum das Zusammenspiel von Introvertierten und Extrovertierten für den Erfolg unverzichtbar ist	106
Welchen Einflüssen wir auf dem Weg zum Optimisten ausgesetzt sind	111
Die primäre Sozialisation zum Optimisten	116
Die sekundäre Sozialisation zum Optimisten	123
Die tertiäre Sozialisation zum Optimisten	126
Warum lebenslanges Lernen den Optimismus fördert	130
Optimismus statt erlernter Hilflosigkeit	131
Krähenfüße statt falschem Lächeln	133
Instrumentelles Lernen durch Zuckerbrot und Peitsche	135
Lernen durch Vorbilder und Mentoren	136
Nutzen Sie die Ähnlichkeitshypothese	139
Lernen durch Managementtrainings	145
Welche Einstellungen Optimismus und Erfolg pushen	148
Abschied vom Vorurteil	149
Checkliste für Entscheider	151
Warum Optimisten egozentrisch und moralisch sein sollten .	153
Einstellungen, die den Optimismus fördern	155
Warum Optimisten die Operation zweiter Ordnung brauchen	158
Zwangsvorstellungen, die Fußfessel des Optimismus	159
Moralische Standards für Optimisten	163
Warum Optimisten Interaktionen sorgfältig antizipieren	168
Stigmatisieren fördert Pessimismus	170
Delegieren fördert Optimismus	175
Ohne Identitätsbalance kein Optimismus	178
Ohne Handlungskompetenz kein Optimismus	181
Optimisten durchschauen gefährliche Interaktionen	182
Wie Sie Betrüger erkennen, die Optimismus nur vorläuschen	189
Zu guter Letzt: 25 Praxistipps für mehr Optimismus	197

Anmerkungen	202
Literatur	207
Register	213
Danksagung	217