

Zuversicht – Dein innerer Motor für Fortschritt und Veränderung

Manchmal steht dein Elefant vor einer Hürde, die riesig erscheint. Er wird unsicher, vielleicht sogar ängstlich. Der Reiter sucht einen Weg – doch Zweifel schleichen sich ein. „Was, wenn ich scheitere?“ Genau in solchen Momenten braucht es einen entscheidenden Funken: **Zuversicht**. Sie gibt dir die Kraft, nach vorne zu schauen, statt aufzugeben. Ohne Zuversicht bleibt dein Elefant stehen – mit ihr fasst er den Mut, weiterzugehen. Es bedeutet, an sich zu glauben, Herausforderungen anzunehmen und darauf zu vertrauen, dass es immer eine Lösung gibt – auch wenn sie noch nicht sichtbar ist.

Drei zentrale Faktoren helfen deinem Elefanten, zuversichtlich nach vorne zu schauen

1. Klare Ziele vor Augen haben: Dein Elefant braucht eine klare Richtung, um motiviert loszulaufen. Je konkreter und positiver dein Ziel ist, desto leichter fällt es ihm, in Bewegung zu kommen. Ein verschwommenes oder negativ formuliertes Ziel hingegen lässt ihn zögern oder unsicher werden.

- Ziele positiv formulieren: „Ich möchte sicher auftreten.“ statt „Ich will nicht nervös sein.“
- Das Ziel mit allen Sinnen vorstellen: Wie fühlt es sich an, wenn du es erreicht hast? Was siehst, hörst oder spürst du?
- Erinnerungshilfen nutzen: Kleine Zeichen für dein Ziel, wie ein Sticker auf deinem Etui, helfen deinem Elefanten, den Fokus zu behalten.



2. Sich für handlungsfähig halten: Dein Elefant bleibt motiviert, wenn er spürt, dass er etwas bewirken kann, dass sein Handeln einen Unterschied macht – auch wenn es nur kleine Fortschritte sind. Gerade in Krisen hilft es, den Fokus auf das zu richten, was jetzt wirklich zählt: „Was ist im Moment das Allerwichtigste für mich?“

- Pläne mit kleinen Schritten machen: Grosse Ziele wirken überwältigend – ein klarer Plan mit machbaren Etappen hält deinen Elefanten auf Kurs.
- Erfolge bewusst machen: Was hast du schon gemeistert? Auch kleine Siege zählen.
- Die eigenen Stärken und Werte nutzen: Dein Elefant ist am stärksten, wenn er auf etwas aufbauen kann, das zu dir passt, du schon gut kannst und mit deinen Werten übereinstimmt.

3. Flexibel und kreativ bleiben: Nicht immer führt der direkte Weg zum Ziel. Manchmal gibt es Hindernisse, Umwege oder ganz neue Möglichkeiten, die du vorher nicht gesehen hast. Wer flexibel bleibt und offen für Alternativen ist, findet Lösungen, selbst wenn der ursprüngliche Plan nicht funktioniert.

- Frühere Erfahrungen nutzen: Wie hast du in ähnlichen Situationen Lösungen gefunden?
- Misserfolge als Lernerfahrung nutzen: Jeder Stolperstein kann eine neue Richtung aufzeigen.
- Unterstützung suchen: Elefanten sind Herdentiere – auch du profitierst von Ermutigung, Ratschlägen und Vorbildern.

Dranbleiben, auch wenn es schwierig wird

Zuversicht wächst mit jeder Herausforderung, die du meisterst – aber sie braucht auch Geduld und Ausdauer. Denn nicht jeder Schritt zeigt sofort Erfolg. Manchmal fühlt sich dein Elefant müde, und es scheint, als würde sich nichts bewegen. Doch wenn du dranbleibst und kleine Fortschritte feierst, wirst du merken: Dein Weg wird klarer – und dein Elefant geht mit Vertrauen weiter.

Denn am Ende sind es nicht die grossen Sprünge – sondern die vielen kleinen Schritte, die dich wirklich weiterbringen.

Literatur

- Blickhan, Daniela (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Auflage. Paderborn: Junfermann Verlag.
- Dweck, Carol S. (2017). Selbstbild: Wie unser Denken Erfolge oder Niederlagen bewirkt. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Fredrickson, Barbara. L. (2025). Die Macht der guten Gefühle. München: Goldmann.
- Kahneman, Daniel (2016). Schnelles Denken, langsames Denken. München: Penguin Verlag.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2010). Flow: Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta Verlag.
- Seligman, Martin E. (2012). Flourish: Wie Menschen aufblühen – Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel Verlag.
- Seligman, Martin (2005). Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Köln: Lübbe Verlag.