



*Ein Unfall, eine Krankheit oder ein Verlust: Schicksalsschläge verändern das Leben urplötzlich. Wo eine Neuorientierung ansteht und Schwierigkeiten überwunden werden müssen, gibt es immer auch Momente der Hoffnungslosigkeit.*

*Diese Tipps können anspornen, sich den Widerständen zu stellen:*

- ⚓ Halten Sie an Ihren Talenten und Fähigkeiten fest. Was ist Ihnen heute gelungen, worin sind Sie gut? Setzen Sie erreichbare Ziele, arbeiten Sie daran und erfreuen Sie sich am Erreichten.*
- ⚓ Aus Erfahrungen der Vergangenheit können Sie lernen und davon profitieren. Welche schwierigen Situationen haben Sie gemeistert? Wann haben Sie trotz widrigen Rahmenbedingungen eine Lösung gefunden? Was ist alles gut gegangen, obwohl es zuerst aussichtslos schien?*
- ⚓ Suchen Sie sich ein Vorbild. Vielleicht kennen Sie jemanden, der eine ähnliche Situation gemeistert hat? Suchen Sie bei Mitbetroffenen, Peers, im Internet oder an unseren Orten der Hoffnung nach Menschen, die es geschafft haben. Lernen Sie aus deren Erkenntnissen und setzen Sie deren Lösungsstrategien ein.*
- ⚓ Nehmen Sie unveränderbare Situationen an. Dagegen ankämpfen und hadern raubt Ihnen Energie und mindert Ihre Abwehrkräfte. Wann immer möglich: Suchen Sie nach dem positiven Sinn – auch wenn dieser im Moment noch nicht ersichtlich ist.*
- ⚓ Hoffnungsvolle und zuversichtliche Autosuggestionen helfen, die Gedanken positiv zu beeinflussen. Beispiel: Was auch immer auf mich zukommt, es wird eine Lösung geben. Ich tue alles, was in meiner Kraft steht.*
- ⚓ Umgeben Sie sich mit positiven und gut gelaunten Menschen – so oft es geht. Um «Schwarzmalen» und Pessimisten machen Sie am besten einen grossen Bogen.*
- ⚓ Füllen Sie Ihr Leben mit positiven Aktivitäten: Helfen Sie anderen, tauschen Sie sich mit Mitmenschen aus, spielen Sie, lernen Sie Neues, meditieren Sie oder machen Sie Sport.*
- ⚓ Hängen Sie die passive Opferrolle an den Haken und werden Sie aktiv. So gewinnen Sie wieder mehr Kontrolle über Ihr Leben, was gleichzeitig Ihre Hoffnung stärkt, eine Lösung zu finden.*
- ⚓ Treffen Sie eine Entscheidung: Möchten Sie Ihr Leben auf Zuversicht und Hoffnung ausrichten, oder negativ denken? Unterschätzen Sie die Lebenseinstellung nicht...*

*Auf dem Campus Nottwil befinden sich zehn Orte der Hoffnung, die inspirieren und zum Reflektieren anregen sollen.*

*Jeder Ort der Hoffnung beleuchtet eine individuelle Hoffnungsquelle, vermittelt Zuversicht in herausfordernden Situationen und zeigt auf, dass niemand alleine ist.*

