

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 59 (2002)  
**Heft:** 10: Klein aber oho : Sprösslinge

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Zehnder, Ingrid

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



### Liebe Leserinnen, liebe Leser

Wenn sich eine Moderatorin nach einer Sendung (Inhalt: schwachsinnige Nachrichten über ebensolche Stars) mit den beschwörenden Worten verabschiedet «Alles wird gut!», dann läuft mir bei so viel Optimismus eine Gänsehaut über den Rücken. Das darf man aber nicht laut sagen, denn positives Denken soll ja nicht nur gesundheits-, sondern auch extrem leistungsfördernd sein! Positive Erwartungen, optimistische Stimmung, Motivation – das alles ergänzt sich zu einem positiven, sich selbst erhaltenden Kreislauf. Oder anders gesagt: die Katze beisst sich in den Schwanz, und es tut nicht mal weh.

Seit jede kleine Bankfiliale Motivationsseminare veranstaltet, sind Murphys Gesetze ausser Kraft. (Zur Erinnerung: Es regnet immer dann, wenn man seinen Wagen frisch gewaschen hat. Die andere Schlange kommt stets schneller voran. Angeschlagenes Geschirr zerbricht nie. Interessante Sonderangebote gibt es nie in der passenden Grösse. Jedes gerade installierte Computerprogramm ist bereits veraltet. Ist das quengelnde Baby auf dem Schoss fast eingeschlafen (endlich!), klingelt es an der Haustür. Kurz: Alles was schief gehen kann, geht schief. Nichts ist so leicht, wie es aussieht. Alles braucht wesentlich länger als geplant.)

Doch ich meine: Pessimisten müssen endlich rehabilitiert werden. Zwar können neben all den impertinent-glücklichen Motivationsgurus selbst gemässigte Pessimisten nur wie miesepetrige Panikmacher wirken. Doch wer weiss, was ihm blüht (oder blühen könnte), ist kein Schwarzseher, sondern ein abwägender Stratege, der seine Planung so umsichtig einrichtet und Risiken so sorgfältig abwägt, dass so wenig wie möglich schief gehen kann. Ikarus, der mit seinen Wachsfügeln der Sonne der Selbstüberschätzung zu nahe kam, und prompt abstürzte, ist der Realitätsverlust in Person. Mir ist die Mutter sympathischer, welche die Nummer des Giftnotrufs parat hat, obwohl ihr Kind Pilze eklig findet.

Übrigens (1.) sollten Optimisten selbstverständlich das Pessimisten-Gesetz nach Murphy kennen: Negative Erwartungen ergeben negative Ergebnisse, positive Erwartungen auch. Übrigens (2.) heisst ein neuerer Buchtitel «Positives Denken macht krank – Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen».

Herzlichst Ihre

Ingrid Zehnder