14.08.2026 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dr. Christine Lungershausen,
Evangelische Pfarrerin, Eschborn

Hoffnung auf Listen

Beim Aufräumen finde ich einen alten Zettel mit Notizen. Eine Liste: Honig, Zahnpasta, Haferflocken, Shampoo – offenbar musste ich einkaufen.

Unerledigte Aufgaben und aufgeschobene Pflichten

Auf der Rückseite: Noch eine Liste. Diesmal: Dinge, die ich sonst noch zu erledigen habe: Einkaufen und putzen. Beides schon durchgestrichen. Darunter die Punkte: Steuererklärung und Mail an T.

Warum schwierige Aufgaben oft vor sich hergeschoben werden

Ehrlich gesagt: Beides steht noch aus – ich habe es bis heute vor mir hergeschoben. Die Mail, weil es da um ein schwieriges Thema geht. Und die Steuer, weil das immer so aufwändig ist.

Große Aufgaben in kleine Schritte zerlegen

Dabei habe ich inzwischen gelernt: So umfassende To-Dos sind eigentlich ungeeignet. Besser ist, genau aufzuschlüsseln, was ich dafür erledigen muss. Und daraus einzelne Punkte machen: Belege zusammensortieren, Mails durchsehen, Kontoauszüge kopieren und so weiter.

Was eine Kollegin über Hoffnung und Handeln weiß

Diesen Kniff hat mir eine Kollegin beigebracht. Sie weiß: Listen abhaken, Dinge erledigen, das tut

© 2026 · Kirche im hr

gut und macht zuversichtlich. Sie sagt es so: „Hoffnung entsteht durchs Handeln."

Psychologie bestätigt: Handeln stärkt das Selbstbewusstsein

Die Psychologie gibt ihr Recht. Studien zeigen: Wenn wir etwas tun, geht es uns besser. [1] Wer auch nur kleine Erfolge hat, bei dem wächst das Selbstbewusstsein.

Was bedeutet Selbstwirksamkeit im Alltag?

Man nennt das Selbstwirksamkeit: Ich weiß, was ich brauche. Und kann es selbst bewirken. Dieses Gefühl macht Menschen stark - zu merken: Ich kann selbst etwas ändern.

Auch schöne Dinge profitieren von konkreten Plänen

Das gilt nicht nur für Unangenehmes, wie die Steuer, sondern auch bei schönen Dingen: Ich wünsche mir mehr Zeit mit Freunden. Also fange ich damit an und plane konkret: Wie wäre es mit Grillen am Wochenende?

Vorfreude als Motivationsmotor

Oder einem Spieleabend – dazu lade ich direkt ein. Noch bevor es so weit ist, merke ich: Ich freue mich, dass wir das endlich angehen. Es ist wie meine Kollegin sagt: Zuversicht und Hoffnung entsteht durchs Handeln.

Wie finde ich neue Hoffnung?

Dieses gute Gefühl nehme ich mit. Und gleichzeitig frage ich mich: Wie ist das im Großen? Was kann ich da tun, um neue Hoffnung zu schöpfen? Etwa wenn es um den Frieden geht?

Eine aktivere Kollegin fragen was ich tun kann

Ich überlege und denke an eine andere Kollegin. Ich weiß: Sie ist politisch deutlich aktiver als ich, aber so genau weiß ich nicht, was sie tut. Ich kann sie mal zum Kaffee einladen und bitten, zu erzählen.

Unterstützung anbieten

Und dann auch nachfragen: Was könnte ich tun? Wo kannst du meine Unterstützung gebrauchen. Und das dann auch aufschlüsseln – in kleine konkrete Schritte: Das will ich tun.

Abhaken wie bei der Steuer

© 2026 · Kirche im hr

Und so dem Gefühl näherkommen, selbst etwas anzugehen. Schritt für Schritt. Und abhaken, was geschafft ist – wie auf dem Weg zur Steuererklärung. Und irgendwann auch zur Hoffnung.

[1] z.B. Diese Studie aus Harvard: www.hbs.edu/faculty/Pages/item.aspx

© 2026 · Kirche im hr