

Einfach mehr LEBENSFREUDE



Den Tag gut beginnen

Im Zeitmanagement wird oft empfohlen, die schwierigste Aufgabe des Tages gleich morgens anzupacken, denn dann hat man das Schlimmste schon hinter sich. Leider begleitet einem das Gefühl von Überwindung und Anstrengung dabei. Wäre es nicht viel sinnvoller mit positiven Gefühlen in den Tag zu starten?

Gute Gefühle können Rückenwind geben; das zeigt die Forschung der Positiven Psychologie. Sie erweitern deine Aufmerksamkeit und lassen dich offener und aufnahmefähiger sein - und das innerhalb von kürzester Zeit. Wenn Du regelmäßig positive Emotionen erlebst, wachsen zudem auch deine Ressourcen. Du entwickelst Zuversicht, Tatkraft und gehst offener auf die Welt und auch auf andere Menschen zu.

Starte mit einer Aufgabe, die Dir am meisten Freude bereitet und genieße den Rückenwind der positiven Emotionen.

Den (Arbeits)-Tag gut beginnen



Welche Aufgaben können mir heute am meisten Freude bereiten?

- Finde mind. 3
- Starte mit einer davon

COACHING
NICOLE
RACZINSKI
SEMINARE

Quelle:

Meine Stärke, mein Wachstum | Dr. Daniela Blickhan & Ursula Geisler
Impulse für persönliche Entwicklung aus Positiver Psychologie & Achtsamkeit



Einfach mehr LEBENSFREUDE



Den Tag gut beenden

Um den Tag gut abzuschließen, bewähren sich Fragen, die sich auf das Positive fokussieren. Viele von uns haben sich angewöhnt, den Tag mit Fragen zu beenden nach dem, was heute unerledigt geblieben ist. Das hindert uns daran, den Tag entspannt und zufrieden abzuschließen.

Die 4 Fragen zum Abend helfen dir dabei, deine Aufmerksamkeit auf positive Emotionen, Vitalität, Dankbarkeit und Selbstwirksamkeit zu richten. Das macht Freude und führt dazu, dass Du entspannter den Tag beendest und besser in den Schlaf findest.

Kreiere für dich das passende Ritual für diese Übung. Du kannst die Fragen in Gedanken beantworten, vielleicht immer am selben Ort oder zu einem bestimmten Zeitpunkt. Du kannst andere Personen mit einbeziehen, z.B. deine Familie beim Abendessen, Kollegen/innen, Freund/in....

4 Fragen zum Abend



Wofür bin ich heute dankbar?
Was hat mir heute Freude bereitet?
Wo und wann habe ich mich heute lebendig gefühlt?
Welche meiner Stärken habe ich heute eingesetzt?

COACHING
NICOLE
RACZINSKI
SEMINARE

Quelle:

Meine Stärke, mein Wachstum | Dr. Daniela Blickhan & Ursula Geisler
Impulse für persönliche Entwicklung aus Positiver Psychologie & Achtsamkeit



Einfach mehr LEBENSFREUDE

Spannungen lösen

Komm in eine entspannte Körperhaltung, im Sitzen oder Liegen. Fokussiere dich auf deinen Atemfluss, das langsame Ein- und Ausatmen, komme zur Ruhe...Lass nun die Atemzüge etwas länger werden, jedoch ohne etwas zu forcieren.

Stell Dir vor, du bist am Meer und blickst in die Brandung. Vielleicht kannst Du ein Bild vom Urlaub am Meer in deiner Erinnerung wachrufen, vielleicht unterstützt dich auch Meeresrauschen aus den Kopfhörern. Betrachte in deiner Vorstellung die Welle, ihr ständiges Kommen und Gehen. Stell Dir vor, die Wellen kommen immer näher heran, während du im warmen Sand liegst... Sie durchströmen sanft deinen Körper im Atemrhythmus - von den Zehen bis zum Brustraum...und dann gehen die Wellen wieder zurück, das Wasser fließt ab. - Mit jeder Welle spült die Brandung in Stück mehr Druck aus deinem Körper. Die Wellen nehmen die Anspannung mit hinaus aufs Meer, in dessen Weite sich das unangenehme Gefühl verliert.

Lass die Wellen auf diese Weise ca. 5 x kommen und gehen. Atme ein, wenn die Welle heranströmt, wenn die Welle wieder geht, kannst du tief ausatmen. Nach jeder Welle fühlst du dich freier und gelöster.

Die Wellenübung



Manchmal spüren wir im Alltag inneren Druck und fühlen uns vielleicht belastet von Traurigkeit, Angst, Stress oder Sorgen. Diese Spannung manifestiert sich oft im Körper, in unseren Muskeln und Organen. Nimm dir dann etwas Zeit für die folgende Übung - eine Kombination aus Atemübung und Imagination.

COACHING
NICOLE
RACZINSKI
SEMINARE

Einfach mehr LEBENSFREUDE



Fülle dein Glücksglas

Schreibe jeden Tag mindestens ein Erlebnis auf, für das du dankbar bist oder das dich zum Lächeln gebracht hat. Falte dann den Zettel und stecke ihn in das Glas. Gib diese Anregung auch an Menschen weiter, mit denen du zusammenlebst, arbeitest und/oder befreundet bist. Wenn Du Kinder hast, können sie auch was malen, wenn es mit dem Schreiben noch nicht so klappt.

Findet einmal in der Woche oder einmal im Monat einen guten Zeitpunkt, um die Zettel aus dem Glas zu holen und gemeinsam zu lesen. Entwickelt euer eigenes Ritual dafür und lasst euch überraschen, wie sich das Glück anfühlt, wenn ihr es aus dem Glas holt.

Ein Glas voll Glück



Besorge Dir ein schönes Glas und stelle es an einer zentralen Stelle gut sichtbar auf. Lege kleine Zettel daneben, vielleicht auch aus schönem Papier und bunte Stifte.



Quelle:

Meine Stärke, mein Wachstum | Dr. Daniela Blickhan & Ursula Geisler
Impulse für persönliche Entwicklung aus Positiver Psychologie & Achtsamkeit



Einfach mehr LEBENSFREUDE



Dein Genuss-Spaziergang

Wenn Du offen bist für das Schöne, Neue und Überraschende, ist es besonders interessant, wie du deine vertraute Umgebung auf diese Weise mit neuen Augen siehst.

Um sich aus dem Alltagsmodus auf bewusstes Genießen umzustellen, ist es anfangs hilfreich, wenn dieser Spaziergang mindestens 20 Min. dauert. Wähle ein Gehtempo, das es dir ermöglicht, deine Umgebung bewusst wahrzunehmen. Vor allem, schalte dein Handy auf Flugmodus, falls du unterwegs fotografieren möchtest.

Sammle möglichst viele schöne Eindrücke. "Schön" kann ästhetisch ansprechend bedeuten, interessant, überraschend oder einfach "anders als sonst". Während du das Schöne im Außen wahrnimmst, gib bewusst dem Genießen Raum im Inneren.

Zum Schluss halte kurz inne und ruf dir die Besonderheiten deines Spaziergangs noch mal ins Bewusstsein.

Ziel ist es, dass jeder Weg im Alltag genussvoll sein kann. Gilt auch fürs Radfahren.

Der Genuss-Spaziergang



Der Genuss-Spaziergang verbindet Bewegung mit dem Sammeln möglichst vieler schöner Eindrücke. Dabei ist es nicht entscheidend, in welcher äußeren Umgebung du unterwegs bist.; wichtiger ist deine innere Offenheit.



Quelle:

Meine Stärke, mein Wachstum | Dr. Daniela Blickhan & Ursula Geisler

Impulse für persönliche Entwicklung aus Positiver Psychologie & Achtsamkeit



Einfach mehr LEBENSFREUDE



3-2-1 Dankbarkeit

Ein einfacher Erinnerungsanker für den Alltag ist die Kurzformel 3 - 2 - 1. Halte einen Moment inne und vergegenwärtige dir:

- 3 Aspekte, für die du **in deinem Leben** Dankbarkeit empfindest,
- 2 Dinge, für die du **heute** dankbar bist.
- 1 Sache, für die du **jetzt in diesem Moment** dankbar sein kannst.

Das können durchaus kleine Aspekte sein; entscheidend ist, dass du das Gefühl der Dankbarkeit in dir wachrufst. Lieber wenig, aber öfter, statt stark, aber selten. Dein Gehirn lernt nämlich bei jedem 3-2-1-Moment ein bisschen mehr, wie es geht, dankbar zu sein.

Wie könntest du dir diese 3-2-1-Frage im Tagesablauf in Erinnerung rufen? Erinnerung ins Smartphone, Post-it an Spiegel oder Monitor oder einen kleinen Zettel in der Geldbörse?

Fang am besten jetzt direkt an: 3-2-1

Dankbarkeit



Dankbarkeit ist ein positives Gefühl, das jeder von uns kennt. Die Forschung weiß inzwischen: Dankbaren Menschen geht es besser. Sie sind optimistischer, erleben tragfähige Beziehungen, schlafen besser und haben ein stärkeres Immunsystem.

Dankbarkeit als innere Haltung schützt vor Neid, Ärger oder Groll und unterstützt das Wohlbefinden.

COACHING
NICOLE RACZINSKI
SEMINARE

Quelle:

Meine Stärke, mein Wachstum | Dr. Daniela Blickhan & Ursula Geisler
Impulse für persönliche Entwicklung aus Positiver Psychologie & Achtsamkeit

Einfach mehr LEBENSFREUDE



Freundlichkeit

Erkläre für die kommende Woche einen Tag zum "Freundlichkeitstag" und nimm dir vor, mindestens 5x besonders freundlich, nett oder hilfsbereit zu sein. Achte dabei auf möglichst viel Abwechslung. Das macht noch mehr Spaß und du kommst auf neue Ideen.

Nimm dir abends ein paar Minuten Zeit, um die Erfahrungen deines Freundlichkeitstags Revue passieren zu lassen. Was hast du heute ausprobiert und wie hat deine Umwelt darauf reagiert?

Wahrscheinlich wirst du feststellen, dass ganz verschiedene Emotionen beteiligt waren: Dankbarkeit, Wertschätzung, Neugier, Zufriedenheit usw. Wie geht es Dir nach diesem Tag? Wenn Du magst, setz dir gleich den nächsten Freundlichkeitstag in deinen Kalender.

Tipp für Teams: jeder im Team plant seinen Freundlichkeitstag ohne darüber, die Anderen zu informieren. Lasst Euch überraschen, was passiert und sprecht in der nächsten Teamsitzung über Eure Erfahrungen.

Quelle:

Meine Stärke, mein Wachstum | Dr. Daniela Blickhan & Ursula Geisler
Impulse für persönliche Entwicklung aus Positiver Psychologie & Achtsamkeit

Freundlichkeit im Alltag



"Jeden Tag eine gute Tat" lautet eine alte Pfadfinderregel. Freundliche Taten erhöhen das Wohlbefinden - sowohl beim Sendenden als auch beim Empfangenden der Freundlichkeit. Die Forschung zeigt: die an einem Tag gebündelten freundlichen Aktivitäten führen zu einem größeren Anstieg im persönlichen Wohlbefinden.

