



Leseprobe aus Hanyka und Strobach, Logbuch Lebenszufriedenheit und Glück,
ISBN 978-3-407-36851-5 © 2023 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz,
Weinheim und Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36851-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-36851-5)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Susanne Strobach 7

Vorwort von Katharina Hanyka 9

Einleitung und Aufbau des Logbuchs 11

Teil 1: Theoretische Grundlagen, Erkenntnisse und Basiskonzepte der Positiven Psychologie

**Positive Psychologie – ein Hoffnungsschimmer
für die Zukunft mit viel Potenzial 14**

Theorien und Konzepte zum Wohlbefinden und Glück 22

Selbstcoaching auf Basis der Positiven Psychologie 28

Teil 2: Die Praxis: Das 12-Wochen-Programm

Der Start in die zwölf Wochen 36

**Dein 12-Wochen-Programm »Lebenszufriedenheit
und Glück« aus der Positiven Psychologie 37**

Woche 1 Vision: Ich beginne zu träumen ... 41

Woche 2 Aufbruch: Ich richte meinen Kompass neu aus! 50

Woche 3 Akzeptanz: Ich anerkenne, was ist! 58

**Woche 4 Intuition: Ich verbinde mich
mit meiner inneren Stimme! 67**

Woche 5 Loslassen: Ich vergebe und bin frei! 76

Woche 6 Veränderung: Ich erschaffe
mir eine neue kraftvolle Energie! 84

Woche 7 Entwicklung: Ich nehme bewusst wahr,
was ich bereits erreicht habe, noch erreichen
möchte und kann. 92

Woche 8 Freude: Ich nehme Momente
der Freude in meinem Leben bewusst wahr! 100

Woche 9 Mut: Ich reflektiere meine Stärken
und setze sie (neu) ein! 108

Woche 10 Genuss: Ich schaffe mir
bewusste Genussmomente! 116

Woche 11 Kreativität: Ich lasse mich inspirieren! 124

Woche 12 Dankbarkeit: Ich bleibe dran! 132

Teil 3: Die Top 3 unserer positiven Interventionen

Top 1: Visionboard gestalten 142

Top 2: Dankbarkeitsmomente sammeln 145

Top 3: Natur erleben 147

Teil 4: Anhang

Die Autorinnen 150

Literaturverweise und -empfehlungen 151

Einleitung und Aufbau des Logbuchs

Wir befinden uns in einer schnelllebigen und sich stets verändernden Welt, durch die wir auch persönlich immer wieder vor große Herausforderungen gestellt werden. Durch gesellschaftliche und kulturelle Wandlungsprozesse und unvorhersehbare Krisensituationen, wie Pandemie und Krieg, welche sämtliche gesellschaftliche Teilbereiche beeinflussen, geraten Menschen zunehmend an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. An dieser Stelle kommt der Positiven Psychologie, die den Fokus auf die Relevanz positiver Emotionen nicht zuletzt in Krisenzeiten hervorhebt, eine große Bedeutung zu.

Auch beim Thema Achtsamkeit beschäftigen wir uns damit, die automatisierten Aufmerksamkeitsmuster bewusst zu machen, um so das Leben und Wohlbefinden bewusst beeinflussen zu können.

Die Positive Psychologie erforscht auf wissenschaftlich fundierter Basis Faktoren eines glücklichen und erfüllten Lebens und liefert mit ihren Methoden und Interventionen entsprechende Anhaltspunkte, wie Wohlbefinden positiv beeinflusst und die eigene Resilienz gestärkt werden kann. Ihr Ziel ist die Untersuchung und Förderung von Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, persönlichen Stärken, Selbstwirksamkeit und Resilienz. Hierzu entwickelt sie Möglichkeiten und Interventionen zur Prävention, um Wohlbefinden zu steigern, die eigene Resilienz und damit das »psychische Immunsystem« zu stärken.

Das »Logbuch Lebenszufriedenheit und Glück« soll Ihnen helfen, längerfristig glücklich(er) und zufrieden(er) zu werden. Wir haben das Buch so aufgebaut, dass sie neben einem fundierten Grundlagenwissen zur Positiven Psychologie auch Impulse und Anregungen für den (Berufs)Alltag erhalten, die Sie auf diesem Weg unterstützen. Sie setzen sich damit auseinander, was Wohlbefinden und gelingendes Leben für Sie persönlich bedeutet und lernen aktuelle Studien und Theorien dazu kennen.

Wenn Sie als Coach, Trainerin oder Berater arbeiten, erhalten Sie mit diesem Logbuch eine sehr gute Grundlage, mit deren Hilfe Sie ihren Coachees »Handwerkszeug« an die Hand geben können, um die Lebenszufriedenheit stärker auszubauen.

Der zweite Teil des Buches enthält das 12-Wochen-Programm, das zur Umsetzung und Verinnerlichung einlädt. Durch die Verbindung von persönli-

cher Reflexion und Selbsterfahrung mit theoretischem Wissen profitieren Sie sowohl persönlich als auch inhaltlich. Der Schlüssel zum Erfolg ist Kontinuität in der Ausführung, die durch das 12-Wochen-Programm automatisch geschaffen wird. Theoretisches Wissen und praktische Anwendung werden so im realen Leben verbunden.

Nachdem das 12-Wochen-Programm als ein Selbstcoaching-Tool zu verstehen ist, erfährt die Methode des Selbstcoachings im ersten Teil eine theoretische Fundierung. Ebenso werden die Grundprinzipien von Gewohnheiten erläutert. Wer gelernt hat, aus seinem – oft destruktiven – Autopiloten auszustiegen und stattdessen stärkende Gewohnheiten und Rituale in seinen Alltag einzubauen, kann seinem Leben eine bedeutsame Wendung geben.

In Teil 3 dieses Buches stellen wir Ihnen unsere ganz persönlichen Top 3 vor. Drei Übungen, die wir selbst seit Jahren praktizieren und die Sie in Ihrem Leben nicht nur ein Stück, sondern gleich einen Quantensprung vorwärts bringen werden.

Der Weg zu einem glücklichen und zufriedenen Leben ist kein Geheimrezept, das nur wenigen Auserwählten vorbehalten ist. Auch Sie können sich mit nur wenigen Minuten pro Tag ein positiveres Lebensgefühl schaffen, in eine Aufwärtsspirale geraten und dadurch eine ganz neue Lebensqualität in allen Lebensbereichen erfahren.

Viel Freude bei Ihrem persönlichen Wachstum!

Teil 1

Theoretische Grundlagen, Erkenntnisse und Basiskonzepte der Positiven Psychologie

Positive Psychologie – ein Hoffnungsschimmer für die Zukunft mit viel Potenzial

Glück und Wohlbefinden sind seit jeher zentrale Themen für die Menschheit. Sie waren bisher jedoch nur Sekundärgegenstand der wissenschaftlichen Forschung, wenngleich das individuelle Interesse an Fragen nach einem gelingenden und sinnerfüllten Leben immer schon präsent war. Die Positive Psychologie setzt genau hier an und rückt im Gegensatz zur traditionellen Psychologie, die sich mit »Störungen« und Verletzungen auseinandersetzt, die Förderung des Positiven und des Wohlbefindens in den Fokus. Sie entwickelt und evaluiert Interventionen, welche letztendlich nicht nur der Förderung einer positiven individuellen Entwicklung dienen, sondern die auch eine Auswirkung auf institutionelle und gesellschaftliche Prozesse hat. Um im eigenen Leben Sinn, Wohlbefinden und Glück erfahren zu können, sind positive Erfahrungen, Erfolgserlebnisse, Anerkennung und Wertschätzung notwendig. Die Positive Psychologie leistet hier einen wertvollen Beitrag, indem sie präventiv mit gezielten Techniken und Interventionen die Voraussetzungen für ein erfülltes, sinnhaftes und positives Leben schafft.

Grundlagen

Die Positive Psychologie ist ein Forschungszweig der Psychologie, der sich in Theorie und Forschung mit der Frage nach Faktoren für ein glückliches und zufriedenes Leben befasst. Mit wissenschaftlichen Methoden werden Bedingungen für Wohlbefinden untersucht. Aus den Erkenntnissen werden entsprechende Interventionen entwickelt und evaluiert, um letztendlich zur Förderung einer positiven, individuellen, institutionellen und gesellschaftlichen Entwicklung beizutragen. Bisher wurde die Frage nach einem geglückten Leben vor allem im Kontext der Philosophie und Theologie gestellt und beantwortet. Die Positive Psychologie beschäftigt sich erstmals wissenschaftlich mit den verborgenen Stärken von Menschen und der Entfaltung ihrer Potenziale. Damit trägt sie in weiterer Folge zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung bei.

Als offizieller Begründer gilt der US-amerikanische Psychologie Martin E. P. Seligman. Vor etwa 20 Jahren, also um die Jahrtausendwende, hielt Martin E. P. Seligman in seiner Funktion als Präsident der American Psychological Association (APA), die weltgrößte Vereinigung von Psycholog:innen sowie Psychotherapeut:innen, eine richtungsweisende Rede, in der er an die versammelten Experten appellierte, ihre Blickrichtung radikal zu überdenken. Anstelle der bisher primär defizitorientierten Auseinandersetzung mit psychischen Erkrankungen, also ihren Entstehungsfaktoren sowie ihrer Behandlung, sollte der Fokus und das Forschungsinteresse darauf gerichtet werden, was Menschen psychisch und physisch gesund hält.

Daraus folgen Fragen wie: Warum und wie gelingt es manchen Menschen, trotz widriger Lebensumstände sowohl körperlich als auch seelisch gesund zu bleiben? Warum sind manche Menschen glücklicher als andere?

Martin Seligman geht von drei zentralen Säulen als Fundament der Positiven Psychologie aus.

- Die erste Säule bezieht sich auf Forschungen zu positiven Emotionen.
- Die zweite Säule beschäftigt sich mit der Erforschung positiver Charaktereigenschaften beziehungsweise Stärken.
- Und die dritte Säule umfasst positive Institutionen, wie etwa das System Familie.

Mit den Jahren entstand eine Vielzahl an Studien, die zeigten, welche Rolle positive Gefühle, Dankbarkeit, Hoffnung und Optimismus für unsere psychische und physische Gesundheit spielen.

Ziele und Anwendungsfelder

Die Positive Psychologie verfolgt primär das Ziel, Faktoren zu erforschen, die Individuen und Gemeinschaften zum Aufblühen bringen. Die Erkundung dessen, was das Leben lebenswert macht und auch die entsprechende Ausrichtung des eigenen Lebens, sodass es als sinnhaft und positiv erfahren wird, ist Gegenstand der Positiven Psychologie. Menschen sollen demnach beim Finden und Erleben von Wohlbefinden und Sinn in ihrem Leben unterstützt werden.

- Wie lässt sich Glück näher definieren und messen?
- Wodurch kann subjektives Wohlbefinden gesteigert werden?

- Warum verfügen Menschen über unterschiedliches Glücksempfinden? Warum sind also aus welchem Grund manche Menschen oder Gemeinschaften glücklicher als andere?

Das alles sind Fragen, denen sich die Positive Psychologie – neben weiteren Disziplinen wie etwa die Philosophie, Theologie oder Politik – widmet. Bei der Beantwortung der genannten Fragestellungen geht die Positive Psychologie stets von einem Streben der Menschen nach einem erfüllten und sinnvollen Leben aus. Sie ist ressourcen- und lösungsorientiert und leistet einen wesentlichen Beitrag zur Prävention beispielsweise von Burnout oder Depressionen.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Anwendungsfelder der Positiven Psychologie, sei es in der Pädagogik, in der Arbeitswelt, in der Gemeinschaft, in der Psychotherapie oder etwa im Bereich der Gesundheit.

Der relevante Schwerpunkt: die Positivität

Die Positivität steht im Mittelpunkt der Positiven Psychologie. Oftmals wird die Bedeutung von Positivität missverstanden. Es geht dabei nicht um eine Verleugnung des Negativen. Dies würde die Gefahr mit sich bringen, dass unangenehme Komponenten abgelehnt werden und ein »Alles-ist-immer-gut-Fatalismus« entsteht. Vielmehr meint Positivität eine Akzeptanz gegenüber den eigenen Lebensumständen und dem Vorhaben, das Bestmögliche aus einer Situation zu generieren. Der Begriff der Positivität umfasst das lateinische Wort »positum« und bedeutet übersetzt »das Vorgegebene«. Demnach gilt es, sich mit den aktuellen Lebensumständen auseinanderzusetzen und sie zu akzeptieren, anstatt diese zu unterdrücken oder durch Ablenkungen zu kompensieren.

Die Positive Psychologie verfolgt das Ziel, wenn es nicht möglich ist, das Vorhandene uneingeschränkt neutral zu sehen, im scheinbar Negativen das Positive zu erkennen. Im Sinne einer Verinnerlichung einer entsprechenden (positiven) Einstellung und Haltung gegenüber unangenehmen Ereignissen. Diese Haltung zeichnet sich durch eine Akzeptanz des Tatsächlichen aus, durch Erwartungen an gute Handlungsalternativen sowie durch das Erkennen und gezielte Einsetzen von Ressourcen.

In diesem Kontext bedarf es einer Auseinandersetzung mit positiven Emotionen und Gefühlen, denn sie prägen das menschliche Verhalten und steuern unsere Handlungen maßgeblich.

(Positive) Emotionen versus Gefühle: Die Begriffe Gefühl und Emotion werden oftmals synonym verwendet. Beide sind aber miteinander verbunden: Der emotionale Ausdruck, also das beobachtbare Verhalten eines Menschen, ist direkt an das Gefühl gekoppelt. Dieses Verhalten kann über die Körperhaltung, die Mimik, die Gestik oder die Stimme ausgedrückt werden. Emotionen gehen also direkt mit einer Reaktion auf ein erlebtes oder vorgestelltes Geschehen einher und bewirken eine daraus resultierende Handlung. Der wesentlichste Unterschied zwischen der Emotion und dem Gefühl ist die Sichtbarkeit. Während Emotionen mit einer Botschaft nach außen wirken, erleben wir Gefühle vor allem im Inneren. Gefühle beinhalten nämlich die Information an uns selbst, was in uns vorgeht. Neurowissenschaftlich ist messbar, dass eine Emotion im Gehirn maximal 90 Sekunden dauert. In diesem Zeitraum haben wir keine Kontrolle über unsere Reaktion, hier ist unser urzeitliches Stammhirn aktiv. Wir alle kennen das als Affekthandlungen. In den 90 Sekunden setzen jedoch unsere Gedanken ein und wir nehmen die damit verbundenen Gefühle wahr – diese können wir beeinflussen.

Die Wirkung von positiven Emotionen und Gefühlen: Positive Emotionen unterscheiden sich von negativen in ihrer Häufigkeit sowie in ihrer Dauer und Intensität. Während negative Gefühle rascher wahrgenommen werden und länger nachwirken, sind positive Gefühle zwar durchschnittlich häufiger, werden aber im Alltag oftmals nicht sofort als solche erkannt. Positive Gefühle entstehen häufig parallel, überlappen sich also mit anderen und fließen ineinander.

Als eine der bekanntesten Forscherinnen auf dem Gebiet der positiven Gefühle gilt Barbara L. Fredrickson, eine amerikanische Professorin für Psychologie an der University of North Carolina in Chapel Hill. Sie konnte in zahlreichen Studien nachweisen, dass wir unter dem Einfluss positiver Emotionen und Gefühlen soziale Beziehungen und Bindung begünstigen sowie das Lernen, die Kreativität und unsere allgemeinen Intelligenzleistungen steigern können. Positive Emotionen reduzieren Stressreaktionen und tragen in weiterer Folge zu unserer physischen Gesundheit und seelischen Widerstandskraft – der Resilienz – bei. In ihren Experimenten und Studien fand sie heraus, dass sich positive Gefühle bewusst herbeiführen lassen. Der Aufbau positiver Gefühle bewirkt die Entwicklung neuer dauerhafter Ressourcen sowie eine Zunahme an intellektuellen und sozialen Problemlösungsfähigkeiten.

Diese Erkenntnis ist insofern von großer Bedeutung als wir Menschen ursprünglich über ein katastrophisches Gehirn verfügen, das aufgrund unseres biologischen Instinktverhaltens stärker und mehr das Negative als das Positive registriert. Dabei geht es – wie bereits erwähnt – nicht darum, negative Emotionen oder Gefühle zu unterdrücken oder zu leugnen. Vielmehr spielt die richtige Balance zwischen positiven und negativen Emotionen oder Gefühlen eine Rolle. Fredrickson (2011) weist deutlich darauf hin, dass bei positiven Gefühlen mehr die Häufigkeit und die Kontinuität ausschlaggebend sind als die Intensität. Ein oftmaliges Erleben positiver Gefühle bewirkt eine Anbahnung wichtiger positiver Prozesse im Gehirn.

Wie weit können wir unsere Gefühle tatsächlich beeinflussen? Emotionen und Gefühle sind Teil des menschlichen Lebens, sie begleiten und prägen unser Handeln und unser Erleben. Der Theorie und Auffassung von Barbara L. Fredrickson zufolge, verfügt fast jeder Mensch über die Fähigkeit und die Energie, sich bewusst für ein zufriedenes und besseres Leben zu entscheiden und dieses entsprechend zu gestalten.

Vielen Menschen ist allerdings nicht bewusst, dass ihnen – unabhängig von ihren Lebensumständen – bereits wertvolle Ressourcen und Energiequellen zur Verfügung stehen. Energiequellen im Sinne einer tief empfundenen optimistischen Lebenseinstellung sind für die meisten Menschen erfahrbar. Dieses subtile und flüchtige Gefühl ist sehr subjektiv und manifestiert sich in verschiedenen Formen – wie etwa ein tief empfundenes Glücksgefühl bei einer kreativen oder sportlichen Aktivität.

Aus neurowissenschaftlicher Sicht kommt es durch das häufige Erleben von positiven Emotionen und Gefühlen im Gehirn zu einer vermehrten Vernetzung dieser Gehirnzellen (Neuroplastizität). Vielleicht kennen sie das berühmte Sprichwort: »Neuronen, die zusammen feuern, verdrahten sich.« (»Neurons that fire together, wire together.«) Je mehr sie ihre Neuronen dazu bringen, aufgrund positiver Erlebnisse und Wahrnehmungen zu feuern, desto mehr verdrahten sie positive neuronale Strukturen. Bildlich gesprochen entspricht die neue Nervenbahn zu Beginn einem kaum sichtbaren Weg, den jemand durch ein Maisfeld nimmt. Je häufiger eine neue Handlung, ein neuer Gedanke oder ein neues Verhalten wiederholt wird, desto breiter wird der Weg. Selten oder nicht mehr benutzte Wege hingegen wachsen wieder zu und verschwinden mit der Zeit wieder.

Die Aufnahme des Guten ist eine gehirnwissenschaftlich versierte und psychologisch geschickte Art und Weise, Gefühle zu verbessern. Laut dem Neurowissenschaftler Rick Hanson gehört sie zu den fünf besten Methoden zur persönlichen Entwicklung (2019). Sie ist nicht nur gut für Erwachsene, sondern auch für Kinder, denn sie hilft ihnen, belastbarer, selbstbewusster und glücklicher zu werden.

Die Broaden-and-Build-Theorie: Die Broaden-and-Build-Theorie nach Barbara L. Fredrickson untermauert den großen Einfluss von positiven Emotionen (2011). Diese Theorie besagt, dass positive Emotionen zu einer Erweiterung der Wahrnehmung (»broaden«) und zu einem Aufbau der Ressourcen (»build«) führen. Demnach setzen positive Emotionen Prozesse in unserem Gehirn in Gang, welche dazu führen, dass wir beim Erleben positiver Gefühle einen erweiterten Blick auf die Welt erhalten und sich unsere Wahrnehmung vergrößert. Dies wiederum hat langfristige Auswirkungen unter anderem auf unsere Kreativität, Resilienz und Problemlösefähigkeit.

Die Auswirkungen positiver Emotionen werden von Barbara L. Fredrickson in zwei aufgestellten »Kernwahrheiten«, also Grundprinzipien, repräsentiert. Das erste Grundprinzip sieht positive Emotionen als Auslöser für die Öffnung unseres Herzens und unseres Geistes, sodass wir empfänglicher und kreativer werden. Demnach ermöglichen positive Emotionen einen erweiterten Denk- und Handlungsspielraum, der uns kreativer und flexibler agieren lässt. Gesteuert von einer interessierten und neugierigen Haltung, sind wir motiviert, uns auf neue Erfahrungen einzulassen und uns weiterzuentwickeln. Eine negative Haltung hingegen beschränkt unsere Lern- und Handlungserfahrungen und verengt unser Blickfeld. An Konflikten ist sehr gut erkennbar, wie unser Fokus immer enger wird und wir letztlich nur noch die andere Person als »Feindbild« mit ihren Fehlern wahrnehmen und keinen offenen Blick mehr haben für Lösungsvarianten des Problems.

Das zweite Grundprinzip geht davon aus, dass positive Emotionen das Gute im Menschen fördern und eine positive Lebenseinstellung uns zu besseren Menschen macht. Durch das Öffnen unseres Herzens und unseres Geistes können wir neue Fähigkeiten, neues Wissen und neue Möglichkeiten unseres Seins entdecken, ausloten und aufbauen.

Teil 2

Die Praxis: Das 12-Wochen-Programm

»Selbst nach all dieser Zeit sagt die Sonne nie zur Erde:

›Du stehst in meiner Schuld!«

*Schau, was eine solche Liebe bewirkt –
sie erleuchtet den ganzen Himmel.«*

(Hafiz, persischer Sufi-Dichter, 1326–1390)

Der Start in die zwölf Wochen

Nun beginnen deine zwölf Wochen zu mehr Lebenszufriedenheit und Glück. Du hast im ersten Teil dieses Buches das wissenschaftliche Fundament bekommen, hier geht es nun zur praktischen Umsetzung. Mithilfe der Übungen schaffst du den Transfer der Theorie in die Praxis. Das hat Auswirkungen auf dein Leben! Aus diesem Grund wechseln wir ab hier auch zum persönlichen Du als Anrede.

Alle Reflexionsfragen sind so formuliert, dass du sie für dich persönlich beantwortest. Vielleicht erhöht es deine Motivation und erweitert deinen Fokus auf andere Menschen und aufs Leben, wenn du das Programm mit jemanden zusammen machst und dich danach mit deiner Freundin, deinem Partner oder liebevollen Verwandten – die natürlich das Programm ebenfalls mitmachen – über die Erkenntnisse und Ergebnisse austauscht.

Wir wissen, dass es gelingen kann, und wünschen dir viel Freude auf deinem Weg ins Glück, hin zu mehr Lebenszufriedenheit!

Mögest du erhellende Momente finden.

Möge dein Herz sich öffnen für alle deine Emotionen.

Mögest du mit Selbstmitgefühl auf die schwierigeren Momente in deinem Leben blicken können.

Mögest du die Fülle deines Lebens mit jeder Faser deines Körpers spüren.

Möge sich ein bunter Regenbogen über dein Leben spannen und du täglich ein paar Goldstücke entdecken.

Katharina und Susanne

Dein 12-Wochen-Programm »Lebenszufriedenheit und Glück« aus der Positiven Psychologie

In den folgenden zwölf Wochen setzt du dich Schritt für Schritt mit dir, deinen Lebenszielen und Träumen auseinander, lernst dich selbst immer besser kennen und schaffst dir die Basis für mehr Lebenszufriedenheit und Glück. Am wirksamsten ist das Programm, wenn du es als fixen Bestandteil in deinen Alltag integrierst. Um in eine dynamische Aufwärtsspirale zu gelangen, sind Disziplin, Kontinuität und Fokus wichtig.

Du wirst sehen, nach einiger Zeit haben sich in deinem Gehirn neue Neuro-
nenverbindungen gebildet und über die Dauer von zwölf Wochen verstärken
sie sich zu einem guten Fundament. Zudem werden dir die Übungen immer
leichter fallen und wie selbstverständlich ein Teil deines Lebens werden!

Der Aufbau des 12-Wochen-Programms

Einstieg: Bevor du mit dem Programm beginnst, frage dich zunächst, wo du gerade in deinem Leben stehst.

Was macht dich glücklich? Was bereitet dir Freude?

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind deine Träume?

.....

.....

.....

.....

.....

Was sind deine kleinen und großen Ziele im Leben?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Menschen und Beziehungen tun dir gut?

.....

.....

.....

.....

.....

Was möchtest du noch erreichen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Worauf möchtest du in einem Jahr stolz zurückblicken können?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bereit für den Weg, der dein Leben verändert?!

Dann los!

Viel Erfolg!

Der Aufbau

Wöchentlichen Fragen: Wir starten jede Woche mit persönlichen Fragen. Wachse über dich hinaus und lerne dich besser kennen.

Fokussierung: Im Anschluss daran beginne dich zu fokussieren. Du lernst, wie du dich besser organisierst, indem du

- einen Leitgedanken, ein Motto für die Woche setzt,
- Ziele, Aufgaben und Prioritäten einteilst,
- Termine und Erinnerungen planst sowie
- Gedanken und Ideen zur persönlichen Weiterentwicklung sammelst.

Eine kompakte Download-Version des Wochenplaners findest du bei den Online-Materialien zum Buch.

Lasse dich so Schritt für Schritt durch die nächsten zwölf Wochen führen.

Wöchentliche Challenge: In der wöchentlichen Challenge lernst du, die Interventionen der Positiven Psychologie in den Alltag umzusetzen und du setzt dich noch intensiver mit dir auseinander.

Wochenrückblick mit Skalierung und Fragen: Verfolge deine Entwicklung im wöchentlichen Rückblick. Skaliere die einzelnen Lebensbereiche und beantworte die wöchentlichen Fragen.

- Auf diese Weise machst du deine Fortschritte, Erfolge und Erkenntnisse sichtbar.
- Du setzt dir Schwerpunkte für die jeweils kommende Woche.
- »Gegeben und Erhalten« soll dich dafür sensibilisieren, dass es nicht um ein »inneres Konto« geht, im Sinne von »Was tue ich für dich und was tust du für mich?«, sondern dass wir da Gutes tun, wo wir gerade helfen können, und von ganz anderer Seite erfahren wir Unterstützung, Hilfe, Wohlwollen. Und du etablierst durch Dankbarkeit eine positive Haltung.

Eigene Notizen: Raum für Kreativität und eigene Notizen hast du am Ende jeder Woche.

Woche 1 Vision: Ich beginne zu träumen ...

*»Auch eine Reise von 1 000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.«
(Laotse)*

Wöchentliche Fragen

In welchen Momenten oder Situationen fühlst du dich so glücklich und erfüllt, dass du jegliches Zeitgefühl vergisst?

.....
.....
.....
.....

Was ist deine Vision von einem glücklichen, zufriedenen Leben? Wie fühlt es sich an? Wie schmeckt es? Wie riecht es? In welchen Farben schillert es?

.....
.....
.....
.....
.....

Wenn du keine Einschränkungen finanzieller oder zeitlicher oder anderer Natur hättest, was würdest du gern tun. Was davon kannst du heute schon in kleinen Aspekten umsetzen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fokussierung

Mein Leitgedanke, mein Motto für diese Woche:

.....

.....

.....

.....

.....

.....