

PRAKTISCHE TIPPS FÜR MEHR LEBENSZUFRIEDENHEIT



MEETINGS POSITIV STARTEN MIT WWW-FRAGEN

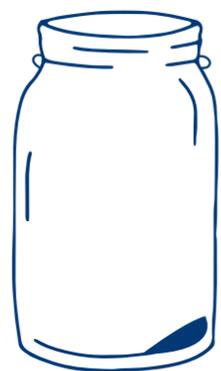
- Welche Tätigkeit lief gut?
- Was hat mich diese Woche gefreut?
- Was hat mich positiv überrascht?

Aufmerksamkeit auf Gelungenes lenken, hilft zu einer aufgeschlosseneren Atmosphäre.

DANKBARKEITSGLAS

Achten Sie auf Gelegenheiten der Dankbarkeit: Machen Sie eine kleine Notiz und werfen Sie diese in das Glas. Wenn das Glas voll ist, wird im Büro, Klassenzimmer oder zu Hause "gefeiert", die Nachrichten werden vorgelesen. (Trainiert das Gehirn, mehr Dankbarkeit wahrzunehmen.)

nach Barbara Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle.

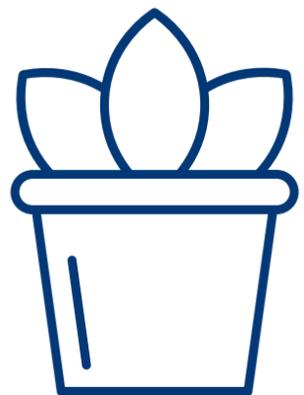


FEIERN SIE BEWUSST GUTE NACHRICHTEN (ACR)

Hören Sie bewusst zu, stoppen Sie andere Tätigkeiten. Fragen sie nach, wie sich das Ereignis abgespielt hat. Fragen Sie, wie er/sie reagiert hat, wie sich die Person gefühlt hat. Lassen Sie das Ereignis wiederaufleben. Freuen Sie sich gemeinsam. Die Methode (Aktiv-konstruktives Antworten - ACR) stärkt die Beziehung. Nach Shelly Gable

TIPPS FÜR EIN GROWTH MINDSET

1. „Das kann ich nicht“ wird zu „Das kann ich noch nicht.“
2. Prozesse und Anstrengung loben, nicht so sehr das Ergebnis.
3. „Besseres Versagen“ lernen. Nach Scheitern aktiv Feedback einholen, um einen Lernanlass zu schaffen.
4. Fehler als Sprungbrett und nicht als Hürde begreifen, Fehler zugeben, um anderen Mut zu machen.
5. Bewusst regelmäßig andere Aktivitäten ausprobieren, um die Scheu vor neuen Zusammenhängen und Veränderungen zu minimieren. Nach Carol Dweck: Selbstbild



3 BEZIEHUNGSSTÄRKENDE FEEDBACK-FRAGEN

1. Was mache ich gut und sollte es öfter tun?
2. Was mache ich nicht häufig genug und sollte es Deiner Meinung nach mehr tun?
3. Was sollte ich tun, damit du besser arbeiten kannst, besser lernen kannst, dich in der Beziehung, im Team besser fühlst?

DR ELKE PAUL & ROSIE EVANS

www.positiveprofessionaldevelopment.com

info@positiveeducationtraining.com