

*Kristina Haikel*

*Mini*

POSITIVE  
BUSINESS  
KURS

01

INTERVENTIONEN

1 VON 2

# INTERVENTIONEN

DIE INTERVENTIONEN (ÜBUNGEN) DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE WURDEN VON RENNOMIERTEN WISSENSCHAFTLERN ENTWICKELT UND SIND EMPIRISCH AUF IHRE WIRKSAMKEIT ERFORSCHT. BEI REGELMÄSSIGER ANWENDUNG KÖNNEN SIE DEIN LEBEN POSITIV VERÄNDERN.

## Interventionen - eine Anleitung

IN FOLGENDEN SEITEN ERKLÄRE ICH DIR SCHRITT FÜR SCHRITT, WIE DU INTERVENTIONEN AM BESTEN ANWENDEST. VIEL SPASS :)

**LOS GEHT'S**



Mein Liebling:)

# INTERVENTION 3 GOOD THINGS

## DIE ANLEITUNG

DIE INTERVENTION "THREE GOOD THINGS" (AUCH ALS "THREE BLESSINGS" ODER "THREE GRATITUDES" BEKANNT) IST EINE EINFACHE, ABER WIRKUNGSVOLLE ÜBUNG AUS DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE, DIE DAZU DIENT, DAS BEWUSSTSEIN FÜR POSITIVE EREIGNISSE UND EMOTIONEN IM LEBEN ZU STÄRKEN. DIESE ÜBUNG WURDE VON DR. MARTIN SELIGMAN ENTWICKELT.

## SO WENDEST DU DIE INTERVENTION IN 4 EINFACHEN SCHRITTEN RICHTIG AN:

1. **TÄGLICHES REFLEKTIEREN:** SETZE DICH AM ENDE DES TAGES FÜR EINIGE MINUTEN IN RUHE HIN. DU KANNST DIESE ÜBUNG SCHRIFTLICH IN EINEM TAGEBUCH FESTHALTEN ODER SIE EINFACH MENTAL DURCHGEHEN.
2. **IDENTIFIZIERE DREI POSITIVE EREIGNISSE:** DENKE AN DREI DINGE ODER EREIGNISSE AUS DEINEM TAG, DIE POSITIV WAREN. DIESE EREIGNISSE KÖNNEN GROSS ODER KLEIN SEIN, VON EINEM HERZLICHEN LÄCHELN EINES FREUNDES BIS HIN ZU EINEM ERFOLGREICHEN PROJEKT BEI DER ARBEIT ODER EINEM SCHÖNEN SONNEN-UNTERGANG.
3. **SCHREIBE SIE AUF:** WENN DU DIE ÜBUNG SCHRIFTLICH DURCHFÜHRST, NOTIERE DIESE DREI POSITIVEN DINGE. GIB JEDEM EREIGNIS EINE KURZE BESCHREIBUNG UND ERKLÄRE, WARUM ES POSITIV WAR ODER WIE ES SICH ANGEFÜHLT HAT.
4. **WIEDERHOLE TÄGLICH:** VERSUCHE, DIESE INTERVENTION TÄGLICH ZU WIEDERHOLEN, VORZUGSWEISE ZUR GLEICHEN ZEIT, UM EINE ROUTINE ZU ETABLIEREN. ICH VERSPRECHE DIR, DAS WIRD LIFECHANGING WERDEN.

DIE IDEE HINTER "THREE GOOD THINGS" IST ES, DAS GEHIRN DARAUF ZU TRAINIEREN, VERMEHRT AUF POSITIVE ERFAHRUNGEN UND EMOTIONEN ZU ACHTEN. DIES KANN DAZU BEITRAGEN, DIE WAHRNEHMUNG DER LEBENSQUALITÄT ZU VERBESSERN UND DAS WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN. LANGFRISTIG KANN DIESE ÜBUNG DAZU BEITRAGEN, EINE OPTIMISTISCHERE UND DANKBARERE EINSTELLUNG GEGENÜBER DEM LEBEN ZU ENTWICKELN.

ES WURDEN STUDIEN DURCHGEFÜHRT, DIE GEZEIGT HABEN, DASS DAS REGELMÄSSIGE DURCHFÜHREN DIESER INTERVENTION DAZU BEITRAGEN KANN, DIE STIMMUNG ZU HEBEN UND DAS ALLGEMEINE WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN. ES IST EINE EINFACHE METHODE, DIE LEICHT IN DEN ALLTAG INTEGRIERT WERDEN KANN UND DENNOCH SIGNIFIKANTE POSITIVE AUSWIRKUNGEN HABEN KANN.

Die Einfache

# INTERVENTION RANDOM ACTS OF KINDNESS

## DIE ANLEITUNG

DIE INTERVENTION "RANDOM ACTS OF KINDNESS" (ZU DEUTSCH: "ZUFÄLLIGE AKTE DER FREUNDLICHKEIT") IST EINE BELIEBTE UND WIRKUNGSVOLLE ÜBUNG AUS DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE, DIE DARAUF ABZIelt, DAS GLÜCK UND DAS WOHLBEFINDEN ZU STEIGERN, INDEM DU FREUNDLICHE UND SELBSTLOSE HANDLUNGEN IN DEN ALLTAG INTEGRIERST. DIESE INTERVENTION BASIERT AUF DER IDEE, DASS DAS GEBEN VON FREUNDLICHKEIT AN ANDERE MENSCHEN NICHT NUR ANDEREN ZUGUTEKOMMT, SONDERN AUCH DAS EIGENE WOHLBEFINDEN UND DIE LEBENSZUFRIEDENHEIT ERHÖHT.

## SO WENDEST DU DIE INTERVENTION IN 4 EINFACHEN SCHRITTEN RICHTIG AN:

1. **SETZE DIR EIN ZIEL:** LEGE FEST, WIE OFT DU IN EINER BESTIMMTEN ZEITSPANNE (Z. B. IN DER NÄCHSTEN WOCHEN ODER IM NÄCHSTEN MONAT) EINE FREUNDLICHE HANDLUNG AUSFÜHREN MÖCHTEST. ES KANN HILFREICH SEIN, SICH KONKRETE ZIELE ZU SETZEN, WIE Z. B. "ICH WERDE JEDEN TAG MINDESTENS EINE FREUNDLICHE HANDLUNG DURCHFÜHREN."
2. **WÄHLE FREUNDLICHE HANDLUNGEN AUS:** ÜBERLEGE, WELCHE FREUNDLICHEN GESTEN DU AUSFÜHREN MÖCHTEST. DIESE KÖNNEN VIELFÄLTIG SEIN, VON KLEINEN GESTEN WIE EINEM LÄCHELN ODER EINER NETTEN NACHRICHT BIS HIN ZU GRÖßEREN TATEN, WIE DER UNTERSTÜTZUNG EINES BEDÜRFTIGEN ODER DER HILFE BEI EINER GEMEINNÜTZIGEN ORGANISATION.
3. **SETZE DEINE HANDLUNGEN UM:** FÜHRE DIE AUSGEWÄHLTEN FREUNDLICHEN HANDLUNGEN AUS. ACHE DARAUF, DASS DIESE HANDLUNGEN SELBSTLOS SIND UND KEINE UNMITTELBARE BELOHNUNG ODER GEGENLEISTUNG ERFORDERN. DIE IDEE IST, ANDEREN UNEIGENNÜTZIG ZU HELFEN.
4. **REFLEKTIERE ÜBER DEINE ERFAHRUNGEN:** NACHDEM DU FREUNDLICHE HANDLUNGEN DURCHGEFÜHRT HAST, NIMM DIR ZEIT, UM DARÜBER NACHZUDENKEN, WIE DU DICH DABEI GEFÜHLT HAST. WELCHE AUSWIRKUNGEN HATTEN DIESE HANDLUNGEN AUF DICH UND DIE MENSCHEN, DENEN DU GEHOLFEN HAST? FÜHLST DU DICH GLÜCKLICHER ODER ERFÜLLTER?

DIE INTERVENTION "RANDOM ACTS OF KINDNESS" BASIERT AUF DER IDEE, DASS FREUNDLICHKEIT UND GROSSZÜGIGKEIT POSITIVE EMOTIONEN AUSLÖSEN KÖNNEN, DIE WIEDERUM DAS EIGENE WOHLBEFINDEN STEIGERN. DARÜBER HINAUS KANN DAS GEBEN VON FREUNDLICHKEIT DIE ZWISCHENMENSCHLICHEN BEZIEHUNGEN STÄRKEN UND EIN GEFÜHL DER VERBUNDENHEIT MIT ANDEREN FÖRDERN. DIESE ÜBUNG KANN IN DEN ALLTAG INTEGRIERT WERDEN UND ERFORDERT KEINE BESONDEREN RESSOURCEN ODER FINANZIELLEN AUFWENDUNGEN, WESWEGEN ICH SIE EINFACH LIEBE :)

Die Transformierende

# INTERVENTION

## ONE DOOR CLOSED, ONE DOOR OPEN

### DIE ANLEITUNG

DIE INTERVENTION "ONE DOOR CLOSED, ONE DOOR OPEN" (ZU DEUTSCH: "EINE TÜR SCHLIESST SICH, EINE ANDERE ÖFFNET SICH") IST EINE TECHNIK AUS DER POSITIVEN PSYCHOLOGIE, DIE DARAUF ABZIHLT, MENSCHEN DABEI ZU HELFEN, MIT VERÄNDERUNGEN UND HERAUSFORDERUNGEN IM LEBEN UMZUGEHEN, INDEM SIE DEN FOKUS AUF DIE POSITIVEN ASPEKTE UND DIE CHANCEN RICHTET, DIE AUS SOLCHEN VERÄNDERUNGEN ENTSTEHEN KÖNNEN.

### SO WENDEST DU DIE INTERVENTION IN 5 EINFACHEN SCHRITTEN RICHTIG AN:

1. **IDENTIFIZIERE EINE VERÄNDERUNG ODER EINE HERAUSFORDERUNG:** BEGINNE DAMIT, EINE VERÄNDERUNG ODER EINE HERAUSFORDERUNG IN DEINEM LEBEN ZU IDENTIFIZIEREN, SEI ES IM PERSÖNLICHEN ODER BERUFLICHEN BEREICH. DIES KANN BEISPIELSWEISE DER VERLUST EINES ARBEITSPLATZES, DAS ENDE EINER BEZIEHUNG ODER EINE ANDERE BEDEUTENDE VERÄNDERUNG SEIN.
2. **ERKENNE DIE SCHWIERIGKEITEN AN:** NIMM DIR DIE ZEIT, UM DIE NEGATIVEN EMOTIONEN UND SCHWIERIGKEITEN ZU ERKENNEN, DIE MIT DER VERÄNDERUNG EINHERGEHEN KÖNNEN. ES IST WICHTIG, DEINE GEFÜHLE ANZUERKENNEN UND ZU AKZEPTIEREN.
3. **SUCHE NACH DEN POSITIVEN ASPEKTEN:** BETRACHTE DIE VERÄNDERUNG AUS EINER ANDEREN PERSPEKTIVE UND SUCHE NACH DEN POSITIVEN ASPEKTEN ODER CHANCEN, DIE SICH DARAUS ERGEBEN KÖNNEN. FRAGE DICH, WAS DU AUS DER ERFAHRUNG LERNEN KANNST UND WELCHE NEUEN MÖGLICHKEITEN SICH ERGEBEN KÖNNTEN.
4. **SETZE DIR ZIELE:** IDENTIFIZIERE KONKRETE ZIELE ODER SCHRITTE, DIE DU UNTERNEHMEN KANNST, UM DIE NEUEN CHANCEN ZU NUTZEN, DIE SICH DURCH DIE VERÄNDERUNG ERGEBEN. DIES KÖNNTEN BERUFLICHE, PERSÖNLICHE ODER KREATIVE ZIELE SEIN.
5. **HANDELN:** BEGINNE, DIE IDENTIFIZIERTEN ZIELE UMZUSETZEN UND SCHRITTE IN RICHTUNG DER NEUEN CHANCEN ZU UNTERNEHMEN. DIES ERFORDERT OFT MUT UND ENTSCHLOSSENHEIT, ABER ES KANN DAZU BEITRAGEN, EIN POSITIVES GEFÜHL DER KONTROLLE UND DES FORTSCHRITTS ZU FÖRDERN.

DIE INTERVENTION "ONE DOOR CLOSED, ONE DOOR OPEN" HILFT DIR ZUKÜNFTIG, DICH VON NEGATIVEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN ZU LÖSEN, DIE MIT VERÄNDERUNGEN EINHERGEHEN. STATTDESSEN WIRD DEIN BLICK AUF DIE MÖGLICHKEITEN UND CHANCEN GERICHTET. DIE INTERVENTION FÖRDERT DEINE OPTIMISTISCHERE EINSTELLUNG. AUCH IN SCHWIERIGEN ZEITEN KÖNNEN NEUE TÜREN UND MÖGLICHKEITEN ENTSTEHEN, WENN DU BEREIT BIST, SIE ZU ERKENNEN UND ZU NUTZEN.

*DU ENTSCHEIDEST...*

HEUTE

Sorgen



Leben Genießen



02

WORKSHEETS

2 VON 2

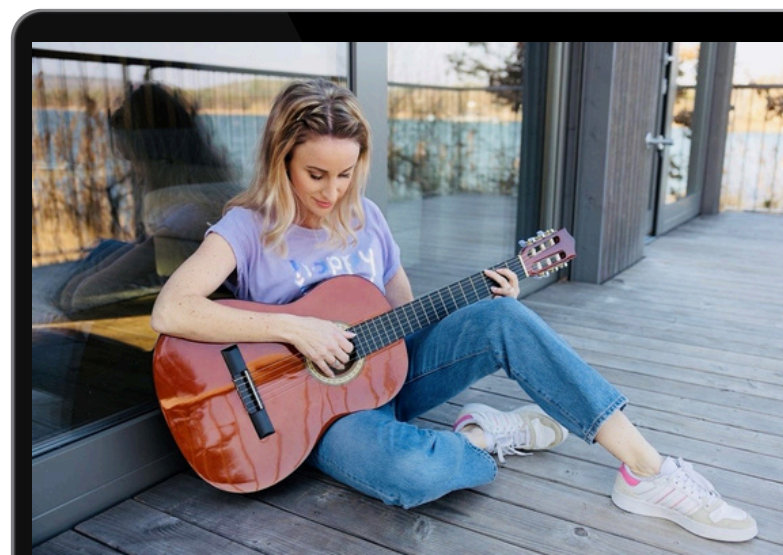
## WORKSHEETS

INTERVENTIONEN FESTZUHALTEN IST WICHTIG, WEIL SIE STRUKTUR SCHAFFEN, FORTSCHRITTE SICHTBAR MACHEN UND DIE ZUSAMMENARBEIT ERLEICHTERN. DAMIT DIESER PROZESS KLAR UND EFFIZIENT GELINGT, HABE ICH PASSENDE WORKSHEETS ENTWICKELT, DIE DIE PLANUNG UND DOKUMENTATION ÜBERSICHTLICH UNTERSTÜTZEN.

### Worksheets - eine Anleitung

IN FOLGENDEN SEITEN KANNST DU DEINE ERKENNTNISSE, FORTSCHRITTE UND ERGEBNISSE STRUKTURIERT FESTHALTEN.

**LOS GEHT'S**



# 3 GOOD THINGS WORKSHEET



**DAS SCHÖNSTE ERLEBNIS HEUTE**

Blank space for writing the best experience of the day.

**3 GOOD THINGS**

Blank space for writing three good things.

**WIE HABE ICH DAZU BEIGETRAGEN?**

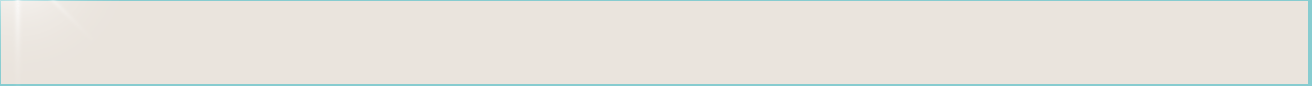
Blank space for writing how they contributed to the good things.

**WIE HAT ES SICH ANGEFÜHLT?**

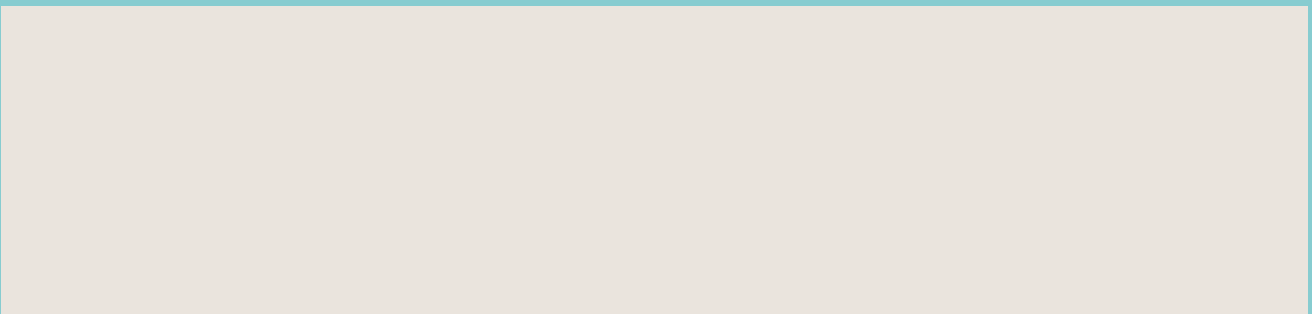
Blank space for writing how they felt about the experience.

# RANDOM ACTS OF KINDNESS WORKSHEET

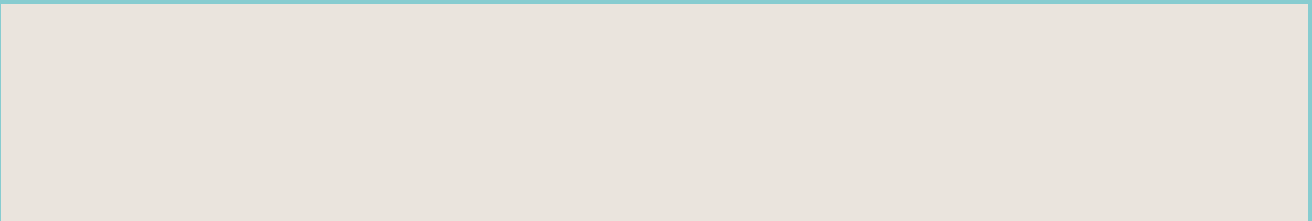
**HIGHLIGHT DES TAGES**



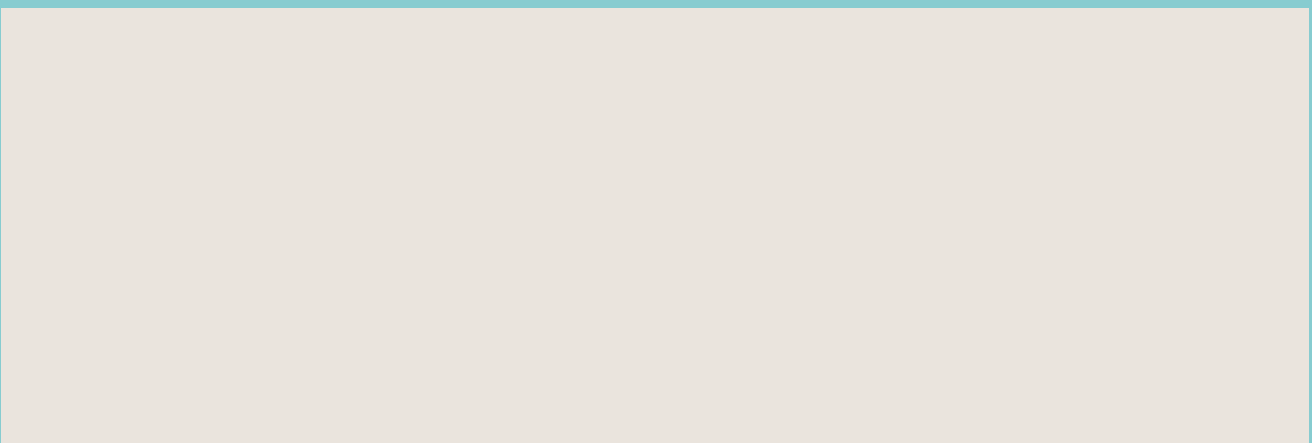
**FREUNDLICHE GESTE/N**



**WEM HABE ICH ETWAS NETTES GETAN?**



**WIE HAT ES SICH ANGEFÜHLT?**



# ONE DOOR CLOSED, ONE DOOR OPEN WORKSHEET



**DEINE HERAUSFORDERUNG**

Blank space for writing the challenge.

**WAS ERKENNE ICH AN DER SITUATION AN?**

Blank space for writing observations about the situation.

**WAS SIND DIE POSITIVEN ASPEKTE DARAN?**

Blank space for writing positive aspects.

**WAS IST MEIN SMARTES ZIEL? BIS WANN SETZE ICH ES UM?**

Blank space for writing a smart goal and deadline.

# INVESTIERE IN DEINE TRÄUME.

FANG AN DAS LEBEN ZU LEBEN,  
DASS DU SCHON IMMER  
HABEN WOLLTEST.

Flow  
& Glow

A man with glasses and a beard is high-fiving a woman with long blonde hair in an office setting. They are both smiling and appear to be celebrating a success. The background shows a window with a view of a city.

**get in  
contact :)**

[POSITIVEBUSINESSCOACHING.COM](http://POSITIVEBUSINESSCOACHING.COM)

*Kristina Haibel*