

FOKUS AUF'S POSITIVE

(TEAM)NAME



HOW TO...

Warum?

Regelmäßiges Innehalten und den Fokus bewusst auf die positiven, stärkenden Facetten unseres (Arbeits-)lebens zu richten, hebt nachweislich unser Energielevel, Selbstvertrauen und Motivation.

Wie?

Ganz einfach für sich oder auch gemeinsam im Team in regelmäßigen Abständen (täglich oder wöchentlich, über längeren Zeitraum hinweg) folgende Fragen beantworten:

1. „Was ist Gutes passiert?“
2. „Was ist Gutes gelungen?“
3. „Was kann ich Gutes erwarten?“

Warum wirkt das?

Frage 1 stärkt Wertschätzung und Dankbarkeit für das Positive, das einfach da ist, ohne unser Zutun.

Frage 2 stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit, zeigt auf, worauf man stolz sein kann.

Frage 3 stärkt die Zuversicht und macht neugierig auf das, was uns Interessantes erwartet.

Jede Kleinigkeit zählt, einfach tun und das Ergebnis genießen! Viel Freude damit!

DATUM/ZEITRAUM:

WAS IST GUTES PASSIERT?

WAS IST GUTES GELUNGEN?

WAS KANN ICH GUTES ERWARTEN?



DATUM/ZEITRAUM:

WAS IST GUTES PASSIERT?

WAS IST GUTES GELUNGEN?

WAS KANN ICH GUTES ERWARTEN?

DATUM/ZEITRAUM:

WAS IST GUTES PASSIERT?

WAS IST GUTES GELUNGEN?

WAS KANN ICH GUTES ERWARTEN?



DATUM/ZEITRAUM:

WAS IST GUTES PASSIERT?

WAS IST GUTES GELUNGEN?

WAS KANN ICH GUTES ERWARTEN?

DATUM/ZEITRAUM:

WAS IST GUTES PASSIERT?

WAS IST GUTES GELUNGEN?

WAS KANN ICH GUTES ERWARTEN?

DATUM/ZEITRAUM:

WAS IST GUTES PASSIERT?

WAS IST GUTES GELUNGEN?

WAS KANN ICH GUTES ERWARTEN?



GRATULATION!

Positive Wahrnehmung gestärkt!

Selbstwirksamkeit gespürt!

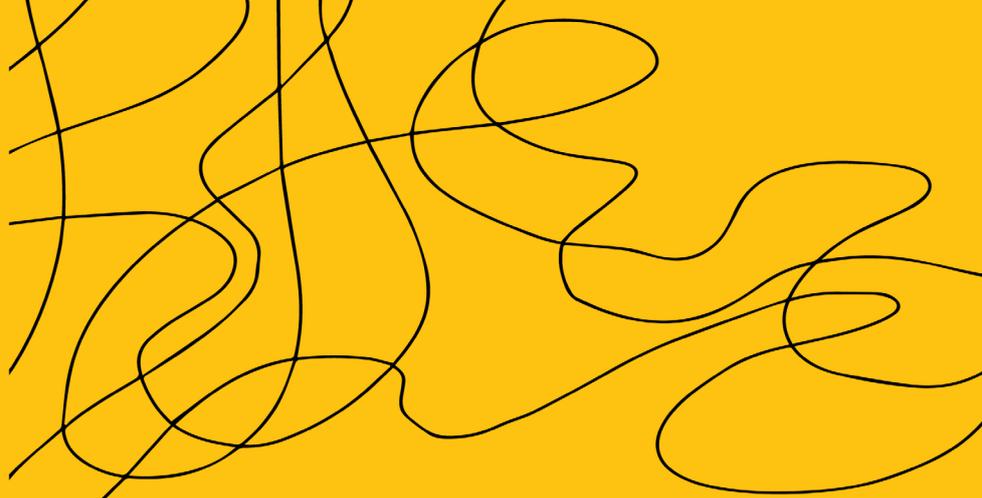
Zuversicht getankt!

Das gibt Energie und Motivation, das (Arbeits-)leben gelingend zu gestalten!

Lust auf's Weitermachen oder positiven Fokus verschenken?

Dann Büchlein-Nachschub bestellen unter marie@oho-consulting.at





Marie Osterbauer-Hofer
Expertin für positive Kommunikation
www.oho-consulting.at