



Lachen in jeder Lebenslage!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Foto: Dr. E. Teutsch – 05943b

Die wunderbare Welt der positiven Psychologie!

TELOS-Homelearning | Lernthema 2: Optimismustraining | Band I



Vorausgeschickt



Foto: Dr. E. Teutsch – 83050024bnn

Über Hitze oder Kälte jammern - oder das Positive daran entdecken?!

Der Inhalt dieser Broschüre

Vorausgeschickt	2
Die Reihe "Homelearning"	3
Glück	4
Die Kraft der positiven Gedanken	6
Morgenfragen und Abendfragen	7
Sie haben die Wahl: entscheiden Sie!	8
Mein Optimismus-Programm	9
Die Arbeitsblätter.....	9
Von Kummer zu Freude	34
Unsere Gedanken machen unser Glück!	35

Die Reihe "Homelearning"

Unsere Reihe „Homelearning“:
www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die Inhalte dieses Arbeitsbuches stammen aus
unseren psychologischen Beratungen, Coachings und Seminaren.

Foto: TELOS – E6271 kbh



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: ++43 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

Hinweise

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit müssen daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie die jeweils vorgeschlagenen Techniken und Instrumente durchführen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Unternehmensberatung dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig mit Problemen oder Störungen zu tun haben, die Sie nicht lösen können oder wenn sie erfahren haben, dass Sie in Ihrem Arbeitsumfeld nicht die nötige Unterstützung bekommen, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten und / oder holen Sie sich für sich an Ihrem Wohnort professionelle Hilfe.





Jeder Tag ist mein Glückstag - und der heutige erst recht!

Symbolbild aus unserem Testlabor

Glück am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen!

Jeden Morgen stehen wir auf und denken an alles mögliche, aber vermutlich nicht an Glück oder glücklich sein. Warum eigentlich nicht? Zähneputzen und waschen gehört doch auch zum morgendlichen Ritual. Warum nicht auch "Glück" mit einbinden? Starten Sie so in den Alltag: Jeden Morgen, wenn Sie wach werden, fragen Sie sich: "Will ich heute gut aufgelegt sein, oder lieber grantig?" Es fällt dann gar nicht so schwer zu sagen: "Ich will heute gute Laune haben, ich will glücklich sein! Ich entschieße mich dazu, froh und glücklich zu sein!" Unsere Morgen- und Abend-Fragen auf der übernächsten Seite können Ihnen dabei helfen. Denn auch Glück am Abend ist erfrischend und labend ...

Ich fühle mit dir, aber ich leide nicht mit dir.

Statt Mitleid spüren (also mit leiden) – besser Mitgefühl zeigen (ich habe Verständnis für seine Situation, aber ich leide nicht!) und dem Gegenüber stattdessen mit Ihrem inneren Strahlen ein wenig von der Sonnenseite des Lebens schenken.

Glück ist heute!

Vielleicht kennen Sie den weisen Spruch: „Sorge dich nicht um das, was morgen sein wird. Jeden Tag gibt es genug, um das man sich sorgen muss. Und das Heute ist das Morgen, über das du dir gestern Sorgen gemacht hast.“ Der belgische Ordenspriester Phil Bosmans (1922-2012) hat es noch etwas ausführlicher formuliert:

Heute ist der Tag, um glücklich zu sein! Kein anderer Tag ist dir gegeben als der Tag von heute, um zu leben, um fröhlich und zufrieden zu sein. Wenn du heute nicht lebst, hast du den Tag verloren.

Verdüstere deinen Tag nicht mit Angst und Sorgen von morgen. Beschwerde dein Herz nicht mit dem ganzen Elend von gestern. Lebe heute! An das Gute von gestern magst du getrost denken. Träume auch von den schönen Dingen, die morgen kommen mögen. Aber verliere dich nicht ins Gestern oder ins Morgen. Gestern: schon vorbei. Morgen: kommt erst noch

Heute: der einzige Tag, den du in der Hand hast. Mach daraus deinen besten Tag!

Mein persönliches Optimismus-Programm: ich habe die Wahl!



Die Kraft der positiven Gedanken



Foto: Dr. E. Teutsch – B3228n

Das Leben ist schön!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Blauer Himmel, gute Miene – Regenwetter, trotzdem lachen!



Foto: Dr. E. Teutsch – 08456c

Optimismustraining live!

Schnappschuss aus der Bozner Altstadt

Morgenfragen und Abendfragen

Foto: Dr. E. Teutsch – 12170K1



Morgenfragen – z.B. in der Dusche



Abendfragen – z.B. beim Zähneputzen

Bildbearbeitung: TELOS – C18323A4c

Foto: Dr. E. Teutsch – 06915



Morgenfragen – z.B. beim Kämmen



Abendfragen – z.B. beim Abendtee

Foto: Dr. E. Teutsch – 472erb

Morgenfragen

Statt daran zu denken, was heute womöglich alles an unangenehmen Dingen auf Sie zukommt, drehen Sie Ihre Gedanken einmal um und fragen sich stattdessen:

- Was macht mich heute glücklich?
- Worüber freue ich mich heute?
- Was gefällt mir heute am besten?
- Auf wen freue ich mich?
- Was möchte ich heute Gutes tun?
- Wen mag ich heute besonders?
- Wer mag mich heute besonders?
- Was mögen andere am meisten an mir?

Damit starten Sie besser in den Tag: Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Probleme, sondern auf das Positive dieses Tages. Und nach den Gesetzen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung haben Sie so die besten Chancen, dass heute ein guter Tag wird!

• **Notieren Sie hier weitere Morgenfragen:**

• _____ 

• _____ 

Abendfragen

Denken Sie nicht daran, was Sie alles noch hätten erledigen müssen, worüber Sie sich geärgert haben ... nein, das schieben Sie bei Seite und fragen Sie sich stattdessen:

- Was habe ich heute Schönes gesehen oder erlebt?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was hat mir heute gefallen?
- Wie hat mir der Tag geholfen, mich lebendig und gut zu fühlen?
- Was hat mir heute Mut gemacht?
- Wem habe ich heute Gutes getan?

Und schon ist alles anders! Wenn was besonders Ärgerliches passiert ist? Statt sich selbst zu beschimpfen, was Sie möglicherweise alles falsch gemacht hätten, fragen Sie sich:

- Was habe ich daraus gelernt?
- Notieren Sie hier für sich weitere mögliche Abendfragen:

• _____ 

• _____ 

Sie haben die Wahl: entscheiden Sie!



Foto: Dr. E. Teutsch – 7634ft

Miesepeter oder Frohnatur? Sie entscheiden!

Aus unserem Testlabor

Auf der Sonnenseite des Lebens

Was liegt Ihnen mehr: Leichenbittermiene oder fröhlich sein und das Positive sehen? Wir können uns IMMER für das eine oder das andere entscheiden. Klar, werden uns Misserfolge oder gar Schicksalsschläge immer wieder auf die Endlichkeit allen menschlichen Daseins hinweisen. Und doch liegt es an uns, ob wir im Sumpf kleben bleiben oder wieder auf die Sonnenseite des Lebens wechseln.

Das geht in sehr, sehr vielen Fällen leichter, als wir denken. Sie wählen die glückliche, die positive Seite! Und immer, wenn etwas Negatives auf Sie zu kommt, können Sie sich entscheiden, ob Sie jammern, oder die Situation als Chance sehen, etwas zu lernen! Klar, das ist sicher nicht immer einfach! Und trotzdem: nur Sie allein entscheiden, wie Sie mit Situationen, die auf Sie zukommen, umgehen!

Fragen, die helfen

- In welchen Bereichen Ihres Lebens, in welchen Situationen, bei welchen Anlässen wollen **Sie** die Perspektive verändern, um das Positive daran sehen zu können?
- Welche positiven Aspekte können Sie jetzt schon daran erkennen?
- Wann wollen Sie damit beginnen?
- Wie wollen Sie das angehen und wer kann Sie dabei unterstützen?

Verwenden Sie dazu die Formblätter auf den nächsten Seiten: die ersten 10 Veränderungs-Situationen haben wir für Sie bereits nummeriert – die freien Blätter nutzen Sie dann einfach für beliebig viele Situationen. **Damit erarbeiten Sie für beliebige negative Situationen positive Aspekte und switchen auf alternative Verhaltensweisen.** So starten Sie heute noch Ihr persönliches Optimismus-Programm!

Mein Optimismus-Programm

Die Arbeitsblätter

1

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

2

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

3

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

4

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

5

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

6

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

7

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

8

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

9

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

10

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 11

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 12

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 13

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 14

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 15

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 16

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 17

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 18

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 19

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 20

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 21

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 22

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 23

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 24

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Zusatzblatt: 25

Situation:

Welche positiven Aspekte kann ich jetzt schon dran erkennen?

Wann beginne ich, daran zu arbeiten (möglichst genaues Datum!):

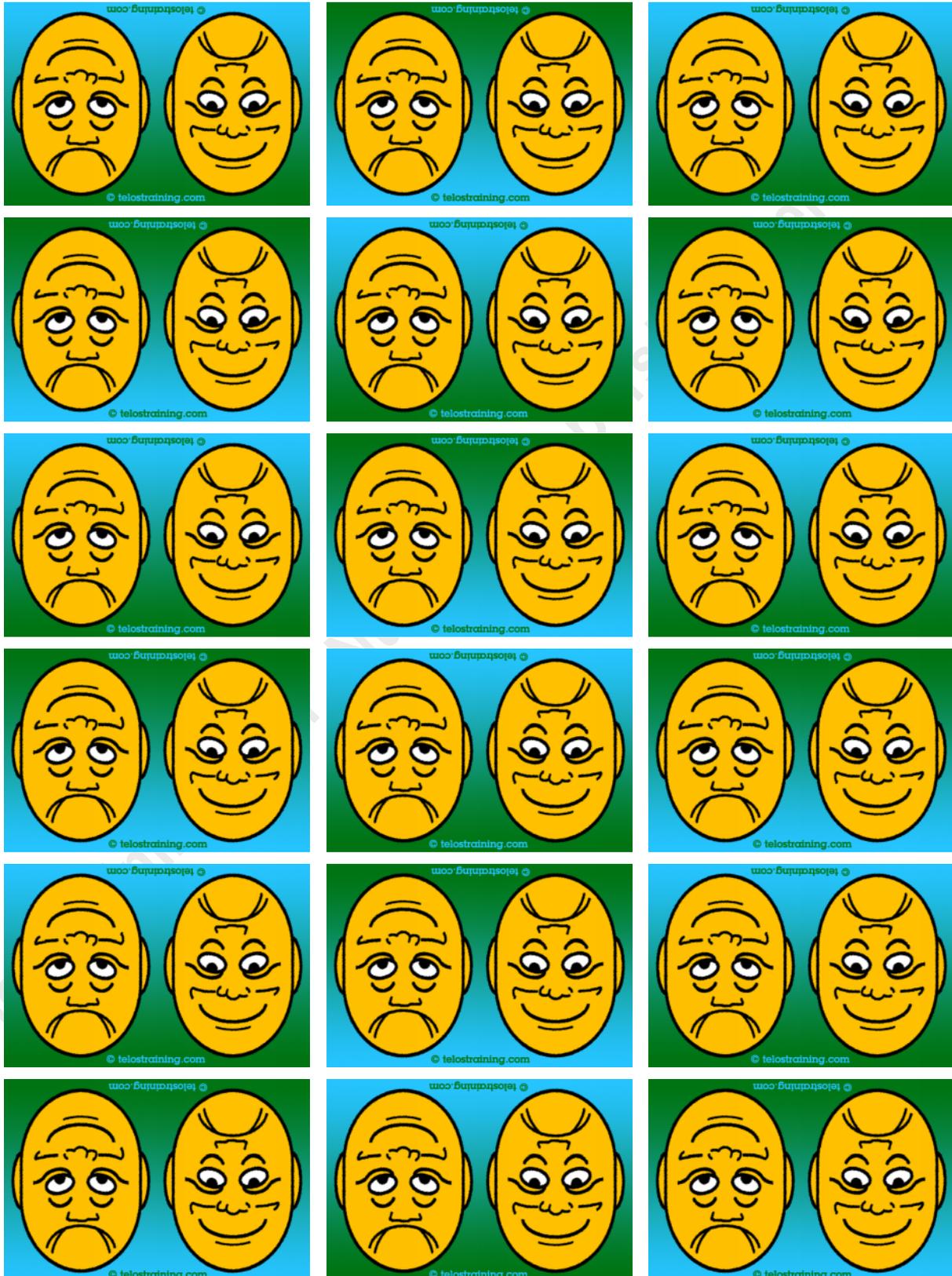
Wie gehe ich daran, die Situation ins Positive zu switchen:

Wer und/oder was unterstützt mich dabei auf welche Weise:

Mein Schlusswort / Satzsatz nach gelungenem Switch

Von Kummer zu Freude

Erinnerungshilfe: Als Symbol soll Ihnen dieses Kipp-Bild helfen. Eine einfach 180°-Drehung genügt, um vom Weinen ins Lachen zu kommen. Wenn Sie wollen, schneiden Sie die Bilder aus und stecken einige in die Tasche. Rezept: wenn es zu ernst wird, herausziehen, umdrehen und schmunzeln! Auch zum Weiterschicken sehr geeignet ...



Erinnerungshilfe zum Ausschneiden und Mitnehmen

Aus unserem Testlabor

Unsere Gedanken machen unser Glück!



Foto: Dr. E. Teutsch – 08926gn

Kinder lachen immer wieder. Warum nicht auch wir Erwachsene?!

Hier noch einige Zitate zum Thema „Optimismus“:

**Wem das Wasser bis zum Hals steht,
der sollte den Kopf nicht hängen lassen!**
Volksweisheit

**Auch aus Steinen, die dir in den Weg gelegt werden,
kannst du etwas Schönes bauen.**

Erich Kästner (1899-1974), dt. Schriftsteller

Dem Pessimisten geht's nur gut, wenn's ihm schlecht geht.

Dr. Elmar Teutsch, Südtiroler Psychologe und Psychotherapeut

Auch ich wünsche Ihnen erfolgreiche Arbeit mit diesen Übungsblättern. Und wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten mehr für Ihre positive Lebensauffassung tun, mit professioneller Hilfe, rufen Sie uns doch bitte einfach an!

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen, Coachings und Seminaren