



Foto: Dr. E. Teutsch – 102243b

Glücksschweinchen, Viererklee, Fliegenpilz, Hufeisen, Hasenpfote ... was brauchen Sie zum Glück?

Das Gute im Jahr

Lernthema 8: Lebensplanung und Lebensziele – Band 5



Vorausgeschickt



Foto: Dr. E. Teutsch – IMG_0237bb

Glück hängt wesentlich von unserer Einstellung ab!

Schnappschuss aus einem TELOS-Training

Der Inhalt dieser Broschüre

Vorausgeschickt	2
Die Reihe "Homelearning"	3
Glück mit Optimismus	4
Die Gebrauchsanleitung	5
Positive Erlebnisse / Ereignisse	6
Positive Erlebnisse/Ereignisse: Monate/Trimester/Halbjahr 1	7
Positive Erlebnisse / Ereignisse: Erste Jahreshälfte	9
Positive Erlebnisse/Ereignisse: Monate/Trimester/Halbjahr 2	10
Positive Erlebnisse / Ereignisse: zweite Jahreshälfte	12
Positive Erlebnisse/Ereignisse im letzten Jahr insgesamt	13
Positive Taten	14
Positive Taten: Monate/Trimester/Halbjahr 1	15
Positive Taten: erste Jahreshälfte	17
Positive Taten: Monate/Trimester/Halbjahr 2	18
Positive Taten: zweite Jahreshälfte	20
Positive Taten im letzten Jahr insgesamt	21
Positive Begegnungen	22
Positive Begegnungen: Monate/Trimester/Halbjahr 1	23
Positive Begegnungen: erste Jahreshälfte	25
Positive Begegnungen: Monate/Trimester/Halbjahr 2	26
Positive Begegnungen: zweite Jahreshälfte	28
Positive Begegnungen im letzten Jahr insgesamt	29
Die Kurzversion	30
Glück und Optimismus	31

Die Reihe "Homelearning"

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

Foto: TELOS – EB271/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 Sendereien 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 für sich an Ihrem Wohnort professionelle Hilfe.





Artwork: TELOS-09108

Schon vor einem Jahr haben Sie Glück gewünscht. Was ist daraus geworden?

Glück mit Optimismus

Lebensziele lassen sich leichter verwirklichen, wenn wir sie mit positiven Gedanken angehen. Und positive Gedanken für die Zukunft finden wir leichter, wenn wir im bereits Vergangenen Positives erkennen können. Blicken Sie also einmal zurück. Dazu nehmen Sie heute bitte nicht Ihre GANZE Vergangenheit, sondern bloß das letzte Jahr. Und von dem ausgehend kommen Sie dann zu Ihren Plänen, zu Ihrer Zukunft!

Silvester-Rückbesinnung: Das Gute im Jahr

Lenken Sie also Ihr Augenmerk einmal auf das POSITIVE des letzten Jahres. Dazu bietet sich die Zeit um den Jahreswechsel herum an, vielleicht sogar direkt der Silvesterabend, es klappt aber auch zu jeder anderen Zeit. Sammeln Sie alle positiven Erlebnisse, Taten und Begegnungen jenes Jahres.

Wenn Sie sich nicht mehr genau erinnern können, blättern Sie durch Ihren Terminkalender. Ziehen Sie Ihr Fotoalbum heraus oder den Schuhkarton mit den Fotos, oder stöbern Sie am Computer in Ihren Bilddateien – digitale Fotos haben zudem den Vorteil, dass Sie das genaue Datum tragen. Sprechen Sie mit Ihrer Familie, mit Ihren Freunde über das vergangene Jahr. Sie werden staunen, was da noch alles heraus kommt! Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit jedoch immer streng auf dem Positiven.

Was verändert sich dadurch? Wie fühlt sich das an? Wenn Sie den Focus Ihrer Aufmerksamkeit verschieben, werden Sie eine Veränderung erleben. Etwas Neues hält Einzug, das neue Jahr kann beginnen. Sie sind bereit, sich vom Alten zu lösen, sich von alten Bewertungen zu verabschieden, und das Neue, das, was Sie erleben wollen, zu begrüßen.



Foto: Dr. E. Teutsch – 00453

Schon vor einem Jahr haben Sie Glück gewünscht. Was ist daraus geworden?

Die Gebrauchsanleitung

Lenken Sie Ihr Augenmerk auf das vergangene Jahr und suchen Sie:

- 1) positive Ereignisse, die Sie erlebt haben
- 2) positive Taten, die Sie vollbracht haben und
- 3) positive Begegnungen, die Sie hatten.

Für alle 3 Fragen finden Sie in unseren Arbeitsblättern separate Rubriken:

- A) Jeder einzelne der 12 Monate des vergangenen Jahres:** Notieren hier das Positive dieses Monats.
- B) Jedes einzelne der 4 Trimester:** Notieren hier all jenes Positive, das Sie nicht einem bestimmten Monat zuweisen können.
- C) Jedes einzelne der 2 Halbjahre:** Hier fassen Sie das wichtigste Positive zusammen und verdeutlichen es mit Symbolen.
- D) Das ganze Jahr als Zusammenfassung:** Hier sammeln Sie die wichtigsten positiven Punkte und verdeutlichen sie mit Symbolen oder einer Zeichnung.

Besonders Eilige finden auf S. 32 eine Ruck-Zuck-Kurzversion.

Der Zusatz-Nutzen

Mit unseren Arbeitsblätter haben Sie gleich doppelten Nutzen:

- I) Sie notieren sich das Gute des vergangenen Jahres wie oben beschrieben.
- II) Sie drucken sich die Unterlagen ein weiteres Mal aus und führen auch für das laufende Jahr ein "Positiv-Tagebuch". Dazu genügen 3 Minuten pro Woche! Und wenn wieder der Jahreswechsel kommt, genügt ein Blick auf Ihre Unterlagen und Sie sind positiv gestimmt!

Positive Erlebnisse / Ereignisse



Suchen sie das Positive vom letzten Jahr!

Aus unserer Homelearning-Sammlung

Positive Erlebnisse / Ereignisse: Gebrauchsanleitung

Beschreibe Sie hier positive Erlebnisse, die Ihnen selbst zugestoßen sind, oder auch anderen, und die Sie als positiv erlebt haben oder zumindest heute als positiv sehen können.

Nutzen Sie dazu die speziell ausgearbeiteten Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten. Dort finden Sie separate Rubriken:

- **Jeder einzelne der 12 Monate des vergangenen Jahres**
Notieren hier die positiven Erlebnisse dieses Monats.
Wenn sich ein positives Ereignis über mehrere Monate hinzieht, tragen Sie es jeden Monat wieder ein!
- **Jedes einzelne der 4 Trimester**
Notieren hier jene positiven Erlebnisse, die Sie nicht einem bestimmten Monat zuweisen können.
- **Jedes einzelne der 2 Halbjahre**
Hier können Sie die wichtigsten Ereignisse zusammenfassen und mit einigen Symbolen verdeutlichen
- **Das ganze Jahr als Zusammenfassung**
Hier sammeln Sie die wichtigsten positiven Ereignisse und verdeutlichen sie mit Symbolen und/oder einer Zeichnung.

Bitte nutzen Sie die Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten!



Positive Erlebnisse/Ereignisse: Monate/Trimester/Halbjahr 1

Positive Erlebnisse / Ereignisse im Jänner







Positive Erlebnisse / Ereignisse im Februar







Positive Erlebnisse / Ereignisse im März







Positive Erlebnisse / Ereignisse im ersten Trimester allgemein

Welche positive Erlebnisse hatten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Ereignisse, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Erlebnisse / Ereignisse im April







Positive Erlebnisse / Ereignisse im Mai

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse / Ereignisse im Juni

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse / Ereignisse im zweiten Jahresviertel allgemein

Welche positive Erlebnisse hatten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Ereignisse, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Erlebnisse / Ereignisse: Erste Jahreshälfte

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt?
Fassen Sie die wichtigsten positiven Erlebnisse/Ereignisse zusammen:

Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Erlebnisse/Ereignisse in der ersten Jahreshälfte:



Positive Erlebnisse/Ereignisse: Monate/Trimester/Halbjahr 2

Positive Erlebnisse/Ereignisse im Juli







Positive Erlebnisse/Ereignisse im August







Positive Erlebnisse/Ereignisse im September

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in diesem Monat?







Positive Erlebnisse/Ereignisse im dritten Jahresviertel allgemein

Welche positive Erlebnisse hatten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Ereignisse, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Erlebnisse/Ereignisse im Oktober







Positive Erlebnisse/Ereignisse im November







Positive Erlebnisse/Ereignisse im Dezember







Positive Erlebnisse/Ereignisse im letzten Jahresviertel allgemein

Welche positive Erlebnisse hatten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Ereignisse, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Erlebnisse / Ereignisse: zweite Jahreshälfte

Welche positive Erlebnisse hatten Sie in der zweiten Jahreshälfte insgesamt? Fassen Sie hier die wichtigsten positiven Erlebnisse/Ereignisse zusammen:

Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Erlebnisse/Ereignisse in der zweiten Jahreshälfte:



Positive Erlebnisse/Ereignisse im letzten Jahr insgesamt

Welche positive Erlebnisse hatten Sie im letzten Jahr insgesamt? Fassen Sie hier die wichtigsten positiven Erlebnisse/Ereignisse zusammen:

















Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Erlebnisse/Ereignisse im letzten Jahr. Wenn Sie mehr Platz für Ihre Zeichnungen wollen, nehmen Sie ein separates Blatt.



Positive Taten



Foto: Dr. E. Teutsch – 11144

Auch wenn Sie nicht bei der Feuerwehr sind: welche gute Taten haben Sie geleistet? Aus einer Jahresgruppe

Gebrauchsanleitung

Was haben Sie Positives getan, im letzten Jahr? Das kann positiv für Sie selbst gewesen sein, positiv für Ihnen nahestehende Menschen oder einfach positiv für die Gemeinschaft, für die Natur, die Umwelt. Auch positive Gedanken, die Sie anderen geschickt haben, positive Lebenseinstellungen und Ähnliches zählen hier dazu.

Nutzen Sie dazu die speziell ausgearbeiteten Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten. Dort finden Sie separate Rubriken:

- **Jeder einzelne der 12 Monate des vergangenen Jahres**
Notieren hier Ihre positiven Taten dieses Monats.
Wenn sich eine positive Tat über mehrere Monate hinzieht, tragen Sie sie jeden Monat wieder ein!
- **Jedes einzelne der 4 Trimester**
Notieren hier Ihre positiven Taten, die Sie nicht einem bestimmten Monat zuweisen können.
- **Jedes einzelne der 2 Halbjahre**
Hier können Sie Ihre wichtigsten Taten zusammenfassen und mit einigen Symbolen verdeutlichen.
- **Das ganze Jahr als Zusammenfassung**
Hier sammeln Sie Ihre wichtigsten positiven Taten und verdeutlichen Sie sie mit Symbolen und/oder einer Zeichnung.

Bitte nutzen Sie die Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten!



Positive Taten: Monate/Trimester/Halbjahr 1

Positive Taten im Jänner

Positive Taten im Februar

Positive Taten im März

Positive Taten im ersten Jahresviertel allgemein

Welche positive Taten verrichteten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Taten, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:

Positive Taten im April







Positive Taten im Mai







Positive Taten im Juni







Positive Taten im zweiten Jahresviertel allgemein

Welche positive Taten verrichteten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Taten, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Taten: erste Jahreshälfte

Welche positive Taten verrichteten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Fassen Sie hier Ihre wichtigsten positiven Taten zusammen:











Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Taten in der ersten Jahreshälfte:



Positive Taten: Monate/Trimester/Halbjahr 2

Positive Taten im Juli

Positive Taten im August

Positive Taten im September

Positive Taten im dritten Jahresviertel allgemein

Welche positive Taten verrichteten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Taten, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:

Positive Taten im Oktober

Positive Taten im November

Positive Taten im Dezember

Positive Taten im letzten Jahresviertel allgemein

Welche positive Taten verrichteten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Taten, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:

Positive Taten: zweite Jahreshälfte

Welche positive Taten verrichteten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Machen Sie hier eine Zusammenfassung der wichtigsten positiven Taten:

Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Taten in der zweiten Jahreshälfte:



Positive Taten im letzten Jahr insgesamt

Welche positive Taten verrichteten Sie im letzten Jahr insgesamt? Fassen Sie hier Ihre wichtigsten positiven Taten zusammen:

Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Taten im letzten Jahr. Wenn Sie mehr Platz für Ihre Zeichnungen wollen, nehmen Sie ein separates Blatt.



Positive Begegnungen



Welche positiven Begegnungen durften Sie erleben?

Bei einer Veranstaltung in Deutschland

Gebrauchsanweisung

Welche positiven Begegnungen mit Menschen durften Sie im letzten Jahr erleben? Wem sind Sie begegnet, wen haben Sie kennen gelernt, welche positiven Menschen haben im letzten Jahr Ihre Wege gekreuzt oder begleitet?

Nutzen Sie dazu die speziell ausgearbeiteten Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten. Dort finden Sie separate Rubriken:

- **Jeder einzelne der 12 Monate des vergangenen Jahres**
Notieren hier die positiven Begegnungen dieses Monats. Wenn sich eine positive Begegnung über mehrere Monate hinzieht, tragen Sie sie jeden Monat wieder ein!
- **Jedes einzelne der 4 Trimester**
Notieren hier jene positiven Begegnungen, die Sie nicht einem bestimmten Monat zuweisen können.
- **Jedes einzelne der 2 Halbjahre**
Hier können Sie die wichtigsten Begegnungen zusammenfassen und mit einigen Symbolen verdeutlichen
- **Das ganze Jahr als Zusammenfassung**
Hier sammeln Sie die wichtigsten positiven Begegnungen und verdeutlichen Sie sie mit Symbolen oder einer Zeichnung.

Bitte nutzen Sie die Arbeitsblätter auf den nächsten Seiten!



Positive Begegnungen: Monate/Trimester/Halbjahr 1

Positive Begegnungen im Jänner

Positive Begegnungen im Februar

Positive Begegnungen im März

Positive Begegnungen im ersten Jahresviertel allgemein

Welche positive Begegnungen erlebten Sie allgemein in diesem Trimester?
Notieren Sie hier auch jene Begegnungen, die Sie nicht einem spezifischen
Monat zuordnen können:

Positive Begegnungen im April







Positive Begegnungen im Mai







Positive Begegnungen im Juni







Positive Begegnungen im zweiten Jahresviertel allgemein

Welche positive Begegnungen erlebten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Begegnungen, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Begegnungen: erste Jahreshälfte

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in der ersten Jahreshälfte insgesamt? Fassen Sie hier die wichtigsten positiven Begegnungen zusammen:

Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Begegnungen in der ersten Jahreshälfte:



Positive Begegnungen: Monate/Trimester/Halbjahr 2

Positive Begegnungen im Juli

Positive Begegnungen im August

Positive Begegnungen im September

Positive Begegnungen im dritten Jahresviertel allgemein

Welche positive Begegnungen erlebten Sie allgemein in diesem Trimester?
Notieren Sie hier auch jene Begegnungen, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:

Positive Begegnungen im Oktober







Positive Begegnungen im November







Positive Begegnungen im Dezember







Positive Begegnungen im letzten Jahresviertel allgemein

Welche positive Begegnungen erlebten Sie allgemein in diesem Trimester? Notieren Sie hier auch jene Begegnungen, die Sie nicht einem spezifischen Monat zuordnen können:









Positive Begegnungen: zweite Jahreshälfte

Welche positive Begegnungen erlebten Sie in der zweiten Jahreshälfte insgesamt? Fassen Sie hier die wichtigsten positiven Begegnungen zusammen:

Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Begegnungen in der zweiten Jahreshälfte:



Positive Begegnungen im letzten Jahr insgesamt

Welche positive Begegnungen erlebten Sie im letzten Jahr insgesamt?
Fassen Sie hier die wichtigsten positiven Begegnungen zusammen:

Zeichnen Sie jetzt noch ein Bild und/oder ein paar Symbole für Ihre positiven Begegnungen im letzten Jahr. Wenn Sie mehr Platz für Ihre Zeichnungen wollen, nehmen Sie ein separates Blatt.



Die Kurzversion

Positive Erlebnisse / Ereignisse im letzten Jahr

Erlebnisse/Ereignisse, die mich selbst oder andere betreffen, die ich als positiv sehe:















Positive Taten

Was habe ich positives getan, im letzten Jahr?











Positive Begegnungen

Welche positiven Begegnungen mit Menschen durfte ich im letzten Jahr erleben?













Glück und Optimismus



Foto: Dr. E. Teutsch – 12257b

Ich schaffe es – weil ich ICH bin!

Aus unserer Symbolbibliothek

Hier noch zwei Zitate zum Thema:

**Alles, was geschieht und uns zustößt, hat seinen Sinn,
doch es ist oft schwierig, ihn zu erkennen.**

Eljâs ebn-e Jussef Nizâmî, (1140/41-1209), persischer Epiker

Ουδέν κακὸν ἀμιγές καλοῦ.

(Es gibt nichts Schlechtes, an dem nicht auch etwas Gutes ist.)

Griechisches Sprichwort

**Auch ich wünsche Ihnen einen guten Blick auf das Positive im Jahr.
Und wenn Sie spüren, dass Sie für die Zukunft immer noch eine ne-
gative Blickrichtung haben, gehen Sie das Thema mit professionel-
ler Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem
Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.**

Magdalena Gasser
Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser
TELOS – Institutsleitung, Personalentwicklung, Coaching

Unsere Reihe „Homelearning“:

www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die Inhalte dieses Arbeitsbuches berücksichtigen
neueste Forschungsergebnisse und stammen aus
unseren psychologischen Beratungen, Coachings und Seminaren.