prosper

cultivating growth.

Es wird Zeit, dass Sie etwas für sich tun.

10 Denkanstöße aus der Wissenschaft der Positiven Psychologie, wie Sie die Zeit des Wandels für sich nutzen und aufblühen!

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

prosper

cultivating growth.

ACHTSAMKEIT
Seien Sie achtsam!

BEWUSSTSEIN
Genießen Sie bewusst den Moment!

FOKUS
Fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken!

ZIELE
Setzen Sie sich die richtigen Ziele!

EMOTIONEN
Geben Sie positiven Emotionen den Vorrang.

GLÜCK
Lernen Sie, glücklich zu sein.

DANKBARKEIT
Seien Sie dankbar.

KOMMUNIKATION
Kommunizieren Sie positiv!

BEZIEHUNGEN
Pflegen Sie positive Beziehungen.

MUT
Seien Sie mutig!

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Seien Sie achtsam!

Höher, schneller, weiter ...

Ständige Erreichbarkeit, immer auf dem letzten Stand,
das Smartphone als Dauerbegleiter.

Für viele von uns ist das mittlerweile „normal“ und **elementarer Bestandteil** unseres **privaten** und **beruflichen Alltags**.

Doch dafür bezahlen wir einen **sehr hohen Preis**.
Wir haben verlernt, im Moment zu leben.
Wir sind **unablässige Multi-Tasker**.

Überall gleichzeitig – und doch nirgends wirklich präsent.
Wir schaffen es nicht, klar und fokussiert zu sein,
im **Moment zu leben.**

Aber genau diese **Achtsamkeit** - dieses „Hier und Jetzt“ -
schafft **Klarheit**, gibt **Kraft** und ist sehr **befreiend**.

„Mens sano in corpore sano“
Der gesunde Geist in einem gesunden Körper.

Neben einer **achtsamen, gesunden Ernährung** und **körperlicher Bewegung** ist von zentraler Bedeutung, womit wir unseren **Geist füttern**.

Schenken Sie sich selbst und Ihrem Geist bewusst **Aufmerksamkeit**. Lassen Sie ihn **zur Ruhe** kommen.

Bauen Sie zum Beispiel eine **10-minütige Meditation** in Ihre Morgenroutine mit ein.

Sie werden sehen, mit wie viel Fokus, Energie und Klarheit Sie in Ihren beruflichen und privaten Alltag starten.

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Lernen Sie, glücklich zu sein.

Glück.
Wir alle wollen gerne **glücklich sein**.

Doch was ist **Glück** eigentlich? Und kann ich dafür etwas tun?
Oder ist es sprichwörtlich **„Glück“**, selbiges zu haben?

Die **Positive Psychologie** unterscheidet zwischen dem **Wohlfühlglück** und dem **Werteglück** – also dem **„angenehmen Leben“** und dem **„erfüllten Leben“**.

Eine **wichtige Unterscheidung**, oder?

Es gibt uns die Möglichkeit, **dezidiert** auf **unterschiedliche Facetten** des **Glücks** zu schauen und diese dadurch konkret zu **hinterfragen** und neue **Handlungsoptionen** zu **finden**.

Um **wirklich glücklich** zu sein brauchen wir **beides:**
Das Wohlfühlglück und **das Werteglück.**

Stellen Sie sich folgende Fragen:
Was macht mein **Leben angenehm?**
Welche **Aktivitäten, Momente** und **Situationen** bereiten mir **Freude?**

Und wann bin ich **wirklich glücklich,** weil ich genau die **Dinge tue** und **lebe,** die meinem **Leben einen Sinn geben?**
Mit welchen **Menschen umgebe** ich mich **gerne?**

Glück kann man lernen.

Worauf **warten** Sie?

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROSPERIUM – The RESULTANTS.

Genießen Sie bewusst den Moment!

Viele **Aktivitäten** unseres Tages laufen ganz **unbewusst** ab – sei es, weil wir ständig **auf dem Sprung** sind, weil das **Telefon klingelt** oder es eben zu unserer **täglichen Routine** gehört.

Können wir in dem **Hamsterrad** in dem wir leben, **Momente** überhaupt noch **bewusst genießen**?

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre **tägliche Tasse Kaffee** am Morgen wirklich **geschmeckt**? Oder Ihre **Augen** einen Moment in der **wärmenden Sonne geschlossen**?

Bewusst genießen ... mit **allen Sinnen**, hat eine wahnsinnige Kraft. Es **verschönert** das Leben und das beste: **es kostet nichts**!

Grund genug, um es mal wieder zu versuchen, oder?

Tauchen Sie ein in den Moment.

Was **spüren** Sie, welche **Emotionen** kommen hoch?
Was **sehen** Sie? Was **hören** Sie? Was **riechen** Sie?
Was **schmecken** Sie? Was **fühlen** Sie?
Halten Sie inne und ... genießen Sie!

Richten Sie Ihre **Sinne** auf das **bewusste Erleben** der **täglichen Gaumenfreuden** – ob Kaffee oder Mittagessen.

Gehen Sie durch den **Wald** oder die vielen **schönen Parks** und nehmen Sie die **Schönheit** der **Natur** in all ihren Facetten **auf** ... Farben, Gerüche, Geräusche ... oder auch **beruhigende Stille**.

Jeder Moment ist **voller Geschenke**. Nehmen Sie sie an. Sie werden sehen, wieviel **Energie, Kraft** und **Freude** Ihnen **bewusstes Genießen** verleiht!

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Seien Sie dankbar.

„Die Dinge haben nur den Wert, den man ihnen verleiht."

Moliere

Wofür sind Sie **dankbar**?

Geben Sie diesen **„Geschenken"** die notwendige **Aufmerksamkeit**?
Oder nehmen Sie dieses **Glück** für **selbstverständlich**?
Wie würde sich Ihr Leben **anfühlen**, wenn Sie auf einiges davon **verzichten** müssten?

Wenn wir **Dankbarkeit bewusst erleben**, können wir positive **Emotionen intensivieren** und **verlängern**.

Dankbar sein hat eine **unglaublich große Kraft** und eine sehr **bereichernde Wirkung** auf unser Leben.

Überlegen Sie sich:

Wofür bin ich in meinem **Privatleben dankbar**?
Was **umgibt** mich **täglich**?

Wofür bin ich meinem **Unternehmen Firma dankbar**?
Welche **Möglichkeiten, Freiräume** und **Gestaltungsmöglichkeiten** habe ich?

Was ist **neu hinzugekommen**? Was war **schon immer da**?

Nehmen Sie sich Zeit und schreiben Sie es auf.

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Fokussieren Sie sich auf Ihre Stärken!

Schon in jungen Jahren werden wir in **Bildungsinstitutionen** darauf **gedrillt**, **Leistung** zu **erbringen**. Wir lernen sehr bald, dass wir **Schwächen ausgleichen** oder **daran arbeiten** müssen, um nicht schon früh zu „**scheitern**“.

Leider ist diese **Defizitorientierung** später meist auch **elementarer Bestandteil** in unserem **Arbeits-** und **Privatleben**. Anstatt uns auf unsere **Stärken** zu **konzentrieren**, haben wir oft die **Dinge** im **Blick**, die wir **nicht so gut können**.

Die **Positive Psychologie** bietet mit dem **Konzept** der „**Charakterstärken**“ spannende Forschungsergebnisse und einen Einblick in Stärken, die alle Menschen, **unabhängig** von **Kultur**, **Herkunft** oder **Bildung** haben:
24 Charakterstärken, die u.a. **moralisch wertvoll** sind, **individuelle Erfüllung fördern** und bei anderen **keinen Neid verursachen.**

Statt sich auf Ihre Schwächen zu konzentrieren, ist es sehr viel sinnvoller, Ihre **Stärken** zu **stärken**.

Bringen Sie Ihre **Talente** und **Potentiale** zur vollen **Entfaltung** und **entwickeln** Sie diese **weiter.** Werden Sie wirklichen gut in den Dingen, in denen Sie stark sind.

Was sind Ihre **Charakterstärken**? Was können Sie **gut**? Was **macht** Sie **aus**? Und was könnten Sie jeden Tag tun, um Ihre **Stärken auszubauen**? Wie könnten Sie Ihre **Stärken gewinnbringend** auch in **anderen Lebenskontexten** zum Einsatz bringen?

Finden Sie es heraus! Wir unterstützen Sie dabei gerne!

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Kommunizieren Sie positiv!

Sprache schafft Realität.
Wie sieht Ihre Realität aus?

Eine Gesprächsführung, in der **Interesse** gezeigt wird und in der **konstruktiv** und **unterstützend reagiert** wird, **fördert** eine **positive Beziehungsqualität** und steigert das **persönliche Wohlbefinden** aller **Gesprächspartner**.

Das Schöne dabei: je mehr man darauf achtet, wohlwollend und respektvoll mit anderen zu kommunizieren, desto mehr wird dies auch positive Auswirkungen darauf haben, wie man mit sich selber spricht.

Der **innere Kritiker** wird **leiser** und das hat eine **sehr befreiende Wirkung** auf **Körper** und **Geist**.

Ist Ihre Sprache geprägt von **Respekt**, **Wohlwollen** und **Verständnis**?
Oder **gewinnen** oft **Sarkasmus**, **Ironie** und **Geringschätzung** die Oberhand?

Wie **kommunizieren** Sie mit anderen?
Hören Sie Ihrem Gegenüber **aufmerksam zu**?
Sind Sie **wirklich präsent**?

Wie viel **Interesse** und **Partizipation** zeigen Sie beim Zuhören?
Ist Ihre **Antwort** eher **reserviert** und **zurückhaltend**?
Wie **konstruktiv** oder **destruktiv** sind Ihre **Antworten** und **Reaktionen**?

Je früher Sie damit beginnen, desto besser.
Sprache ist mächtig.

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Setzen Sie sich die richtigen Ziele!

Welche Ziele verfolgen Sie?

Ziele sind **elementarer Bestandteil** unseres Lebens,
sie geben unserem Leben **Struktur** und eine **Richtung**.
Sie **beeinflussen** unser **Denken** und **Fühlen**.

Allerdings haben Forscher herausgefunden,
dass nicht **alle Ziele** (selbst wenn diese erreicht werden)
langfristig glücklich machen.
Dazu gehören zum Beispiel Ziele, die mit
materiellem Wohlstand, **Anerkennung**, **Macht** und
äußerlicher Attraktivität zu tun haben.

Und eine weitere Erkenntnis:
(Zu) **viele Ziele** auf einmal sind **kontraproduktiv**.

Setzen Sie sich Ziele, die **sinnvoll** sind.
Solche, bei denen Sie durch den Einsatz **persönlicher Kompetenzen** wirklich einen **Beitrag leisten** und bei denen **menschliche** und **vertrauensvolle Nähe** zum Tragen kommen.

Das wird **langfristig** Ihr **persönliches Wohlbefinden steigern**.

Was **treibt** Sie **an**?
Was ist Ihnen **wichtig**?
Was ist **sinnvoll** und **wertvoll** für Sie?
Was **motiviert** Sie wirklich?
Wollen Sie einen **zukünftigen Zustand** eher **erreichen** oder **vermeiden** bzw. hinauszögern?
Welchen **persönlichen Beitrag** wollen Sie leisten?

Es lohnt sich, eigene Ziele differenziert zu betrachten, um langfristig und nachhaltig glücklich zu sein.

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM - The [illegible] ULTANTS

Geben Sie positiven Emotionen Vorrang.

Worüber denken Sie gerade nach?

Sobald Ihr **Autopilot Pause** hat, haben Sie die Möglichkeit, einen **klarer Blick** auf Ihre **Gedanken** zu werfen.

Jeder Tag hat das **Potential** der **schönste** Ihres **Lebens** zu sein.

Die Voraussetzung dafür ist, dass Sie das **Gute bewusst wahrnehmen** und **positive Emotionen „erleben“** können.

Die Grundlage liefert der Ansatz von **Barbara Fredrickson „broaden and build“** aus der positiven Psychologie:
Positives **bewusst erleben**, um die **Wahrnehmung** zu **erweitern**, die **positiven Emotionen** zu **multiplizieren** und somit mehr **Lebenskraft** und **Energie verspüren** – erleben Sie es selbst!

Womit beschäftigen Sie sich?
Drehen sich Ihre **Gedanken im Kreis**?
Sind es eher **positive Gedanken**?
Oder tendieren Sie dazu, sich alle möglichen **Schreckensszenarien** für die Zukunft **auszumalen**?

Fallen Ihnen die vielen **guten Dinge** auf, die Ihnen täglich widerfahren? Oder nehmen Sie diese überhaupt nicht bewusst war, weil sie nur „**Hintergrundmusik**“ und für Sie **selbstverständlich** sind?

Nehmen Sie sich zum Beispiel jeden Abend ein paar Minuten **bewusst Zeit** und **reflektieren** Sie Ihren Tag:
Welche **positiven Dingen** sind mir heute widerfahren?
Welche **positiven Gefühle** und **Emotionen** habe ich heute gespürt? Was hat sich heute **gut angefühlt**?

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Pflegen Sie positive Beziehungen!

Freundlichkeit und **positive Resonanz** im **direkten menschlichen Kontakt** sind von enormer Bedeutung für unser Wohlbefinden, sie **fördern** das **Erleben positiver Gefühle** und **stärken** unseren **Körper** und **Geist**.

Menschen, die **regelmäßig positive Gefühle** erleben, **fühlen** sich **gut** und **tun Gutes.**

Anderen **Menschen helfen**, eine **kleine Hilfestellung** im Alltag, eine **kleine Aufmerksamkeit** - all das **zaubert** dem **Gegenüber** ein **Lächeln ins Gesicht** ...

... und das Beste daran: man selbst **spürt** den **Effekt am meisten**.

Gute Taten halten langfristig psychisch gesund!

Wie **treten** Sie mit Ihren **Mitmenschen** in **Kontakt**?
Welche **kleinen Gesten** gehen Ihnen **leicht von der Hand**?
Mit welchen **guten Taten** können Sie schon heute Ihre **Mitmenschen beschenken**?
Wem können Sie eine **kleine Freude** bereiten?

Finden Sie Gelegenheiten, im Alltag anderen Menschen zu helfen oder einfach nur nett sein zu können.

Probieren Sie es aus ...

...und wie fühlen Sie sich dabei?
Ein schönes Gefühl, oder?

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Seien Sie mutig!

Erfülltes Leben beginnt
oft am **Ende** der **eigenen Komfortzone**.
Und **nachhaltige** und **positive Veränderung** braucht **Mut**.

Mut, sich auf **Neues einzulassen**, die eigene **Komfortzone**
zu **verlassen** und **Unsicherheit auszuhalten**.

Doch genau dieser Mut, in eine **neue Richtung zu gehen**,
das eigene **Leben radikal** und **positiv** zu **verändern fehlt** häufig.

Suchen Sie **aktiv Herausforderungen**.
Setzen Sie Ihren **Fokus** auf **Gelegenheiten**,
nicht auf **Hindernisse**.

Kompetenzen, **Fähigkeiten**, ja sogar **Glück** sind **erlernbar**!

Engagieren Sie sich, machen Sie etwas, **weil Sie es wollen**,
weil es **Ihrem Leben Sinn gibt**.

Wir stehen Ihnen voller Elan zur Seite!

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.

Wir bieten Trainings und Workshops auf Basis der Positiven Psychologie an.

georg.dengler@prosper.management | **Georg Dengler**
Managing Director | +49 89 315 687 80

Kontaktieren Sie mich gerne!

© prosper - cultivating growth. | Eine Marke von PROGENIUM – The RESULTANTS.