

Mehr Optimismus im Leben

➡ **Ziel:** Du möchtest optimistischer in die Zukunft blicken können und bist bereits aktiv dafür etwas zu tun.

➡ **Wie geht es:** Beim (Selbst-)Coaching geht es sehr viel ums Reflektieren. Du solltest dir dafür regelmäßig Zeit nehmen (idealerweise 1x am Tag), damit eine Veränderung eintreten kann. Du kannst es in deinem Rhythmus machen. Was du unbedingt brauchst: sei ehrlich zu dir selbst! Mit diesem Selbst-Coaching kannst du strukturiert an deinem optimistischen Mindset arbeiten.

Abendreflexion: Was ist mir heute Positives erfahren?



➡ **Blick zurück & Fokus auf das Gute**

1. Was waren meine heutigen Erfolge?
2. In welcher Situation habe ich mich heute gut gefühlt und warum?
3. Welche positiven Emotionen habe ich heute gespürt?

Morgenreflexion: Was wird mir heute Großartiges passieren?



➡ **Blick nach vorne & Fokus auf das Gute:**

- Worauf freue ich mich heute besonders?
- Was möchte ich heute Gutes tun?
- Welche positiven Gefühle werde ich heute intensiv wahrnehmen?

Zukunftsreflexion: Wie wird meine glorreiche Zukunft aussehen?



➡ **Blick in die Zukunft & Fokus auf das Gute:**

- Auf was freue ich mich in der Zukunft besonders?
- Worauf werde ich in Zukunft besonders stolz sein?
- Was gehört zu meiner perfekten Zukunft dazu?



Lösungsorientierungs-reflexion: Wie sieht eine gute Lösung für mich aus?

➡ Fokus auf Lösungen:

- Welche vielen Lösungen (ob realistisch oder nicht) gibt es?
 - Was würde mein Idol tun um die Situation aufzulösen?
 - Was kann ich tun um eine bessere Möglichkeit für mich zu erarbeiten?
-

Ressourcen-reflexion: Was bringe ich alles mit?

➡ Fokus auf Ressourcen:

- Welche Stärken habe ich, die ich einsetzen kann?
 - Welche ähnliche Situation habe ich schon durch welches Verhalten oder Denken geschafft?
 - Welche Fähigkeiten kann ich einbringen um eine Lösung umzusetzen?
-

Mindset-reflexion: Denke ich optimistisch?

➡ Fokus auf mein Mindset:

- Habe ich wirklich alle Möglichkeiten bedacht und bin offen kreative Wege zu probieren?
- Welche Unterstützung habe ich mir geholt um eine Lösung zu finden und umzusetzen?
- Sehe ich alle Vorteile und positiven Aspekte?
- Was hält mich davon ab optimistisch zu sein? Was brauche ich um das zu ändern?
- Wie kann ich mich auf die positiven Aspekte konzentrieren?
- Sehe ich in vermeintlich negativen Aspekten die Chancen zu Lernen, Wachsen und die Perspektive zu wechseln?
- Wenn ich die Vogelperspektive einnehme, wie bewerte ich die Situation dann?