

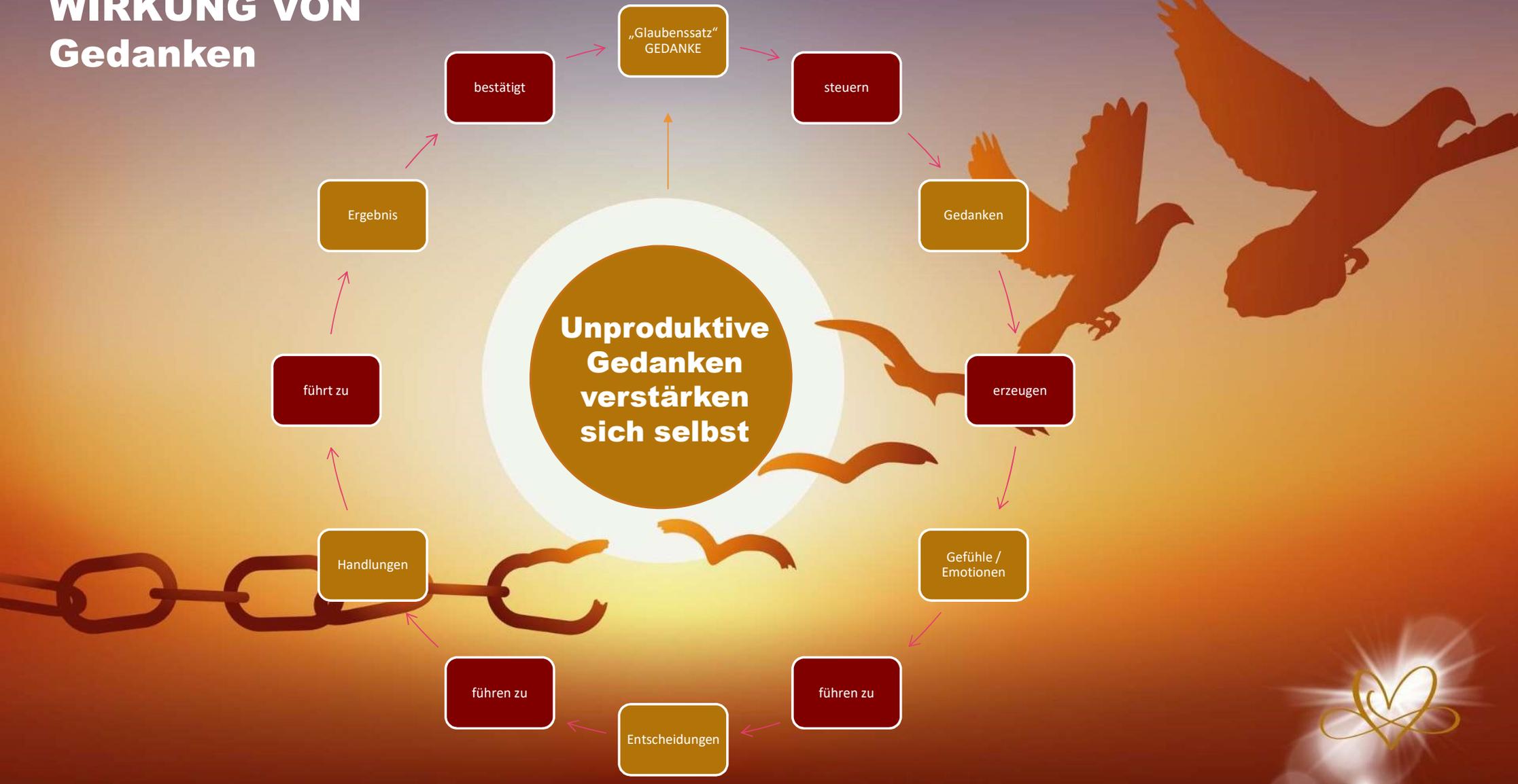
INHALTE

Ablauf

- ❖ Check IN Was möchte ich teilen
- ❖ Dein(e) Glücksmoment (e) der Woche
Austausch in Kleingruppe mit Rückmelden (empathisch hören)
- ❖ Gedanken drehen – Perspektive wechseln
- ❖ Dyade
- ❖ Check Out



WIRKUNG VON Gedanken



Unproduktive Gedanken ENTDECKEN

Stell Dir vor, Du stehst vor einer großen Aufgabe,
die Du meistern möchtest.

bzw. denke an eine Aufgabe, die du gerade zu meistern hast.

(eine Ausbildung, ein neues Projekt, in der Partnerschaft, eine neuen Job finden, oder ähnliches)

- Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf?

Person A: Erzähle 3-4 Minuten lang...

Person B: Hört zu, mit dem Fokus auf Ressourcen und Unterstützer, - notieren

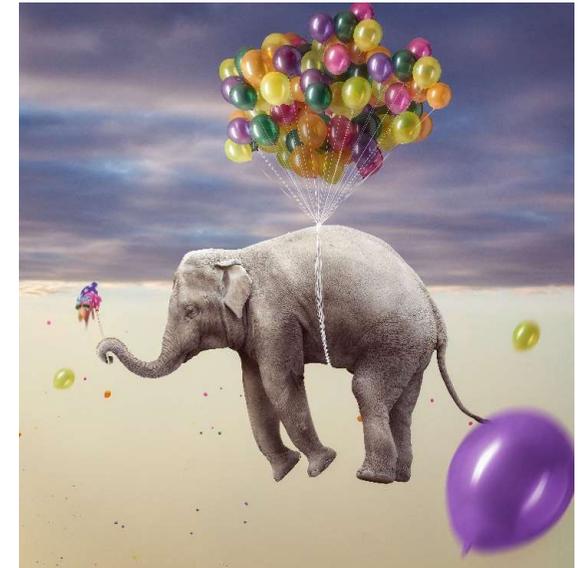
C: Hört zu, mit dem Fokus auf „unproduktive Gedanken“, - notieren

Feedback geben an Person A: Ressourcen & unproduktive Gedanken rückmelden, die entdeckt wurden

Person A: Markiere die 3 wichtigsten mit denen Du in emotionaler Resonanz gehst:

Pro Person ca. 10 min

Wechsel: Dauer Gesamt = 35 Minuten



Perspektivenwechsel Gedanken „drehen“



Welche Geschichte
erzähle ich?



Was sehe ich?
Wie schau ich drauf?

Situation
Herausforderung



**Finde 15 positive Aspekte und schreib sie auf!
10 min Selbstreflexion!**



Perspektivenwechsel Gedanken „drehen“

Welche Geschichte
erzähle ich?

Was sehe ich?
Wie schau ich drauf?

Situation
Herausforderung



Teile die besten 5 im Plenum!

**Finde 15 positive Aspekte und schreib sie auf!
10 min Selbstreflexion!**

