

Ressourcen stärken

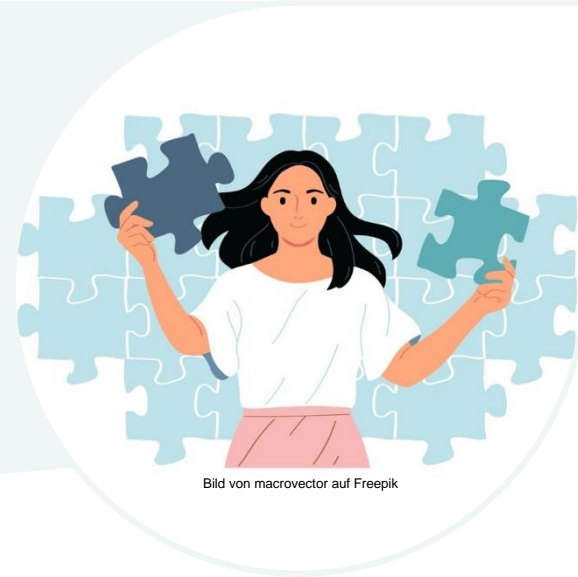


Bild von macrovector auf Freepik

Meine Kästchen mit Dingen, die grade gut in meinem Leben und auf der Arbeit sind

Thema	Dankbarkeit und Fokus auf positive Aspekte richten
Ziel der Übung:	Gegenwart / Jetzt – Zustand reflektieren Anerkennung von dem, was grade in der Gegenwart gut läuft
Zeitumfang:	10 Minuten
Anzahl der Personen:	beliebig
Benötigtes Material:	Kleine Kästchen in das Karteikarten DIN A 6 passen Bunte Karteikarten DIN A 6
Ablauf der Übung:	<ol style="list-style-type: none">1. Überlege was grade gut in deinem Leben und auf der Arbeit ist? Was ist läuft gut? Was soll so bleiben?2. Schreibe jeden Aspekt auf jeweils eine Karteikarte.3. Wenn du dich selbst bestärken möchtest, schau in dein Kästchen und auf deine Schätze von Dingen, die grade gut in deinem Leben sind.4. Nimm dir ein paar leere Karteikarten mit und ergänze deine Schatzkiste um weitere Aspekte, die positiv in deinem Leben und auf der Arbeit sind.

Didaktische Hinweise/	Bei erhöhtem Stress fällt es TN vielleicht erstmal schwer, den Fokus auf Aspekte zu richten, die grade gelingen, gut sind und gut laufen.
Worauf ist zu achten:	Lassen Sie nicht locker, fragen Sie nach, auch Dinge, die als „Kleinigkeiten“ wahrgenommen werden, sind gültig und verdienen Anerkennung und Wertschätzung.

Toolbox, Wissensbausteine, Links

Konzept, Seminarplan und weiteres Material:

<https://www.basiskom.de/angebote-basiskomnet/qualifizierung-im-betrieb>

Kontakt



Arbeit und Leben Hamburg

Maike Merten
 Telefon: +49 (0)40 284016 15
maike.merten@hamburg.arbeitundleben.de

Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (Gesamtprojekt)

Anke Frey
 Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16
frey@arbeitundleben.de
<https://www.basiskom.de>
<https://arbeitundleben.de/>