

Monatliche Teamübung

10 einfache Übungen zu einer positiven Einstellung

Die menschliche Blockade zu Veränderungen stammt aus der Herausforderung eigene etablierte Gewohnheiten zu verändern. Der Weg sich aus seinen Gewohnheiten heraus zu wagen ist neu anzunehmen und sich selbst bewusst zu machen welche Vorteile für Sie damit verbunden sind. Sie sind es, der entscheidet ob Sie sich auf den Stress und den Druck konzentrieren oder ob Sie mit Leichtigkeit und mit einem Lächeln Ihre täglichen Aufgaben und Herausforderungen bewältigen.

Ich biete Ihnen eine Auswahl von 10 einfachen Übungen mit der Intention den Fokus auf positives Denken und auf Ihre Ziele zu setzen. Menschen haben unterschiedliche Arten zu lernen und sich zu konzentrieren und bevorzugen unterschiedliche Übungen oder Gedanken die Sie weiter bringen.

Name: Positiver Focus

Vorteile: Unterstützt Sie dabei Ihre negativen Gedanken abzulegen, Ihre Energie zurückzugewinnen, befähigt Sie sich auf die Erreichung Ihrer Ziele zu fokussieren

Anzahl der Teilnehmer: 1

Räumlichkeit: Ein passender Ort, abhängig von der Übung, die Sie auswählen: Büro, Zu Hause, draußen.

Dauer: 1-5 Minuten, je nach Übung

Wählen Sie mindestens zwei der folgenden zehn Übungen, die Ihnen am meisten liegen und fügen Sie diese kurzen Übungen zu Ihren täglichen Übungen hinzu wann immer Ihnen die positiver Einstellung oder der Fokus auf Ihre Ziele fehlt.



1 *Fokussieren Sie sich auf Ihren Körper – halte Sie für einen Moment inne, konzentrieren Sie sich auf einen Punkt im Raum und zählen 21-22-23-24-25-26-27-28-29-30 – entspannen Sie sich und schütteln Sie dabei ihre Arme und Beine aus.*

2 *Lesen Sie das Gedicht 'Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte'. laut vor.*

3 *Schreiben Sie 10 Dinge auf, die Sie an Ihrem Job mögen und schauen Sie sich die Liste nochmals an.*

4 *Tun Sie einmal am Tag etwas Angenehmes, jeden Tag, eine ganze Woche lang. Notieren Sie hier oder auf einem gesonderten Blatt Papier was Sie in den kommenden sieben Tagen tun werden. Hängen Sie das vor sich an die Wand auf die Sie bei der Arbeit sehen.*

Reflektieren Sie nach einer Woche welche Veränderungen Sie wahr nehmen.

Tag 1

Tag 2
Tag 3
Tag 4
Tag 5
Tag 6
Tag 7

5 Fragen Sie zwei Ihrer Kollegen um Feedback was Sie an Ihnen am meisten schätzen und wie Sie Ihnen weiterhelfen können.

6 Spielen Sie virtuelles Klavier und kreuzen Sie dabei die Hände. Das hilft der rechten und der linken Gehirnhälften, der kreativen und der analytischen Seite sich miteinander zu verbinden und parallel beide Seiten einzusetzen.

7 Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit sich nur auf Ihren Atem zu konzentrieren. Wie fühlten Sie sich vorher? Wie fühlen Sie sich jetzt?

8 Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit an das beste Team mit dem Sie jemals zusammen gearbeitet haben zu denken. Schreiben Sie sich auf was das Besondere an diesem Team war. Was lief gut? Was haben Sie erreicht? Was glauben Sie ist für ein erfolgreiches Team entscheidend?

9 Nehmen Sie sich zwei Minuten Zeit sich an einen besonders erfolgreichen Augenblick in Ihrer Karriere zu erinnern. Schreiben Sie auf, auf welche ihrer Fähigkeiten Sie sich konzentriert hatten, die zu diesem speziellen Erfolgsmoment geführt haben?

10 Wählen Sie Ihre Lieblingsmusik aus und tanzen Sie fünf Minuten.