

Positive Emotionen

Nehmen Sie sich bitte ein paar Minuten Zeit, die folgenden Fragen zu beantworten.

1. Welche positiven Emotionen fallen Ihnen spontan ein?

.....
.....
.....

2. Warum sind diese Emotionen positiv für Sie?

.....
.....
.....

3. Denken Sie an ihren (Berufs-) Alltag: In welchen Situationen erfahren Sie positive Emotionen? *Vielleicht können Sie spezifische Auslöser positiver Emotionen entdecken.*

.....
.....
.....

4. Was können Sie tun, um mehr positive Emotionen im (Berufs-) Alltag zu erfahren? Vielleicht können Sie ein oder zwei zusätzliche erfreuliche Dinge in den Alltag integrieren?

.....
.....
.....
.....