

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

3 Achtsamkeit

20

Achtsam werden – achtsam sein

AB 1	Gedankenblume Achtsamkeit	29
AB 2	Ein achtsamer Blick hinter die Kulissen	30
INFO 1	Lebensbereiche	31
AB 3	Säulen meines Lebens	32
AB 4	Ein Blick hinter die Kulissen Ihrer Lebensäulen	33
AB 5	Wie achtsam sind Sie bereits in Ihren Lebensbereichen?	34

Schulung der Wahrnehmung

AB 6	Achtsam riechen	35
AB 7	Das Riechen trainieren und genießen	37
AB 8	Achtsam sehen	38
AB 9	Das Sehen trainieren und genießen	40
AB 10	Achtsam hören	41
AB 11	Das Hören trainieren und genießen	43
AB 12	Achtsam schmecken	44
AB 13	Das Schmecken trainieren und genießen	46
AB 14	Achtsam fühlen	47
AB 15	Das Fühlen trainieren und genießen	49
AB 16	Sammlung von Achtsamkeitsmomenten	50
INFO 2	Ideen für Sinneserfahrungen	52

Achtsamkeit für Fortgeschrittene: Gedankenreisen

AB 17	Gedankenreise: Riechen	53
AB 18	Gedankenreise: Sehen	55
AB 19	Gedankenreise: Hören	57
AB 20	Gedankenreise: Schmecken	59
AB 21	Gedankenreise: Fühlen, spüren und berühren	61
AB 22	Gedankenreise: Gefühle	63
AB 23	Gedankenreise: Gedanken	65
AB 24	Gedankenreise kompakt	67

Positive Effekte von Achtsamkeit

AB 25	Achtsamkeitsimpulse kompakt	70
AB 26	Positives Selbstkonzept	71
AB 27	Stressbewältigung	72
AB 28	Betonung der Gegenwart	73
AB 29	Annehmen, was ist	75
AB 30	Ein Balanceakt	76
AB 31	Innehalten	77
AB 32	Die Seele baumeln lassen	78
AB 33	Gedankenblume Genuss	79

AB 34	Ein genussvoller Blick hinter die Kulissen	80
AB 35	Ich darf das!	81
4 Glück		82
Positive Gefühle mehren – Grundkurs Gefühle		
AB 36	Gedankenblume Gefühl	95
AB 37	Ein gefühlvoller Blick hinter die Kulissen	96
INFO 3	Grundkurs Gefühle	97
INFO 4	Die kommunikativen Funktionen der sechs Basisemotionen	98
AB 38	Gefühlsmemory	99
AB 39	Gefühle-Sammlung	102
AB 40	Auf einer Skala von 1 bis 10	104
AB 41	Sammlung positiver Gefühle	105
AB 42	Gefühle zulassen	106
AB 43	»Ja« zu den eigenen Gefühlen sagen	107
AB 44	Wo bleiben Sie mit Ihren Gefühlen?	108
AB 45	Sicherheitsnetz für trübe Tage	109
AB 46	Gedankenblume »Positive Gefühle«	110
AB 47	Ein positiv-gefühlvoller Blick hinter die Kulissen	111
AB 48	Positive Gefühle aufspüren	112
AB 49	Emotion Vorfreude	113
AB 50	Emotion Begeisterung	115
AB 51	Emotion Glück	117
AB 52	Meine Lieblingsgefühle	119
AB 53	Lieblingsgefühle: der Blick hinter die Kulissen	120
AB 54	Positive Emotionen einladen	121
Glück kann man lernen		
AB 55	Gedankenblume Glück	122
AB 56	Ein glücklicher Blick hinter die Kulissen	123
AB 57	Meine persönliche Glücksskala	124
AB 58	Meine persönliche Glücksbilanz	125
AB 59	Zeichen dafür, dass Sie glücklich sind	126
AB 60	»Das habe ich verdient!«	127
AB 61	Für trübe Tage	128
AB 62	Mit Abstand betrachtet	129
AB 63	Das Gute daran war ...	130
AB 64	Meine Schatzkisten	131
AB 65	Meine kurzfristigen Glücklichmacher	134
AB 66	Kostbar wie Seifenblasen ...	135
AB 67	Symbole für die kurzfristigen Glücklichmacher	136
AB 68	Terminkalender	137
AB 69	Mein Kompliment!	138
AB 70	Der Glücksring	140
AB 71	Meine nachhaltigen Glücklichmacher	141
AB 72	Selbstverständlich selbstverständlich ...	142
AB 73	Die Gefühlsbilanz	143
AB 74	Über Glück sprechen	144

Glücksstrategien in den Alltag integrieren

AB 75	Gedankenblume Talent	145
AB 76	Talent gefragt	146
AB 77	Seien Sie Ihr eigener Talentsucher	147
AB 78	Inspiration für Talente	148
AB 79	Glückliche Augenblicke von Herzen genießen	149
AB 80	Das Museum für glückliche Augenblicke	150
AB 81	Gedankenblume Wertschätzung	152
AB 82	Der Wert von Wertschätzung	153
AB 83	Verschiedene Wertschätzung	154
AB 84	Wertschätzung in Beziehungen	157
AB 85	Gedankenblume Humor	158
AB 86	Das Leben mit Humor betrachten	159
AB 87	Humor im Alltag	160
AB 88	Gedankenblume Authentizität	161
AB 89	»Ich bin gerne ich!«	162
AB 90	Üben, üben, üben	164
AB 91	Von Ja-Sagern	165
AB 92	Gedankenblume Glückliche Beziehungen	166
AB 93	Ein Blick hinter die Kulissen glücklicher Beziehungen	167
AB 94	Wir gehören zusammen	168
AB 95	Mein Kreis von Menschen	169
AB 96	Beziehungspflege	170
AB 97	Positiv kommunizieren	171
AB 98	Positiv im Alltag kommunizieren	172
AB 99	Gedankenblume Dankbarkeit	173
AB 100	Dankbarkeit praktizieren	174
AB 101	Das Gute an Dankbarkeit	175
AB 102	Mein Dankbarkeitstagebuch	176
AB 103	Gedankenblume Hilfsbereitschaft	177
AB 104	Hilfsbereit sein	178
AB 105	Hilfe geben	179
AB 106	Hilfe annehmen	180

Glück in der Krise

AB 107	Meine Gedanken	181
AB 108	Gefühle-Sammlung für Krisenzeiten	183
AB 109	Meine Krise	187
AB 110	Das tut mir gut!	189
AB 111	Und manchmal kommt einem das Leben dazwischen ...	193
AB 112	Was ich dir noch sagen wollte	195
INFO 5	Die Phasen der Veränderung	198
AB 113	Wie es mir ergangen ist	200
AB 114	Denken, Fühlen, Handeln: vorher – nachher	201
AB 115	Dankbar durch die Krise	203
AB 116	Tanz im Wind	204

5 Mut	205
AB 117 Gedankenblume Mut	215
AB 118 Ein mutiger Blick hinter die Kulissen	216
AB 119 Wenn ich an Mut denke, ...	217
AB 120 Mut bedeutet für mich ...	218
AB 121 Meinen Mut verdanke ich ...	219
AB 122 Mut benötige ich für ...	220
AB 123 Im Hinblick auf spezifische Situationen war ich mutig ...	221
AB 124 Mut-Sammlung	222
AB 125 Im Hinblick auf meine Lebensgestaltung allgemein war ich mutig ...	224
AB 126 Wenn ich so mutig wäre, wie ich gern wäre, dann könnte ich ...	225
AB 127 4 x Mut oder: Das Mut-Quadrat	226
AB 128 Gedankenblume Ermutigung	228
AB 129 Ein ermutigender Blick hinter die Kulissen	229
AB 130 Was würde Sie ermutigen?	230
AB 131 Anerkennung erhalten	232
AB 132 Gedankenblume Anerkennung	233
AB 133 Anerkennung schenken	234
AB 134 Mein bester Freund ...	235
AB 135 Mut-Verstärker	236
AB 136 Mutig durch ein starkes Selbstwertgefühl	237
AB 137 Mein persönliches Sicherheitsnetz	238
AB 138 Ermutigt von ...	239
AB 139 Erfolgsergebnisse	240
AB 140 Damit Erfolg glückt	241
AB 141 Veränderungen	242
AB 142 Dreierlei Veränderungen	243
AB 143 Entscheidungen	244
AB 144 Gedankenblume Freiheit	245
AB 145 Ein freier Blick hinter die Kulissen	246
AB 146 Das Gefühl von Freiheit	247
AB 147 Neuanfang	248
AB 148 Ermutigung kompakt	249
AB 149 Träumen	250
AB 150 Das Leben ist ein Wunschkonzert	251
AB 151 Gedankenblume Intuition	253
AB 152 Ein intuitiver Blick hinter die Kulissen	254
AB 153 Die innere Stimme	255
AB 154 Intuitiv handeln	256
AB 155 Gedankenblume Ziel	257
AB 156 Ein zielführender Blick hinter die Kulissen	258
AB 157 Sehnsucht	259
AB 158 Das »smarte« Ziel	260
AB 159 Projektmanagerin in eigener Sache	261
AB 160 Mein Kick-Off-Meeting	262
AB 161 Zelebrieren Sie Ihre Erfolge!	263
AB 162 Lebenslust	264
AB 163 Das Leben genießen	265
AB 164 Mutig innehalten	266

AB 165	Werte leben	267
AB 166	Gedankenblume Grenzen	270
AB 167	Ein grenzenloser Blick hinter die Kulissen	271
AB 168	Grenzen erkennen	272
AB 169	Die Sache mit der Ritterburg	273
AB 170	Ein bisschen wie Pippi Langstrumpf sein ...	274
AB 171	Die Welt, wie sie mir gefällt	275
AB 172	Etwas »Verrücktes« tun	276
AB 173	Gedankenblume Vorbild	277
AB 174	Ein mutiges Vorbild	278
AB 175	Was ist an Ihnen vorbildlich?	280
AB 176	Mut zum Risiko	281
AB 177	Wendepunkte im Leben	283
AB 178	Gedankenblume Wahrheit	284
AB 179	Ein wahrhaftiger Blick hinter die Kulissen	285
AB 180	In Beziehungen aufrichtig sein	286
AB 181	Den richtigen Ton treffen	287
AB 182	Schluss mit Ausreden	288
AB 183	Mit sich selbst aufrichtig sein	289