

Inhalt

Über den Autor	7
Vorwort von Marc Löffler	9
Positiv wirkt – Was soll das?	13
I. Positiv wirkt – Sofortstart in zehn Schritten	17
1. Achte auf deine Umwelt	23
2. Es ist deine Entscheidung	38
3. Achte auf die Dinge, für die du dankbar sein möchtest	65
4. Achte auf dich selbst!	70
5. Geh raus!	82
6. Sprich darüber	89
7. Bedanke dich!	104
8. Mach anderen eine Freude	120
9. Feier deine Misserfolge	126
10. Gehe in Führung	138
II. Warum Positivität?	151
III. Positivitätsmethoden für Einzelpersonen	157
1. Danke sagen wollen.....	158
2. Danke sagen, und zwar richtig	159
3. Dreimal täglich Zähne putzen	161
4. Erbsen zählen	163
5. VAKOG-Momente speichern	164
6. Ressourcen aufladen	166
7. Die Landkarte	168
8. Innerer Bundestag	172
9. Körper und Geist gehören zusammen	173
10. Affirmationen	179
11. Positivität bei der Arbeit im Homeoffice	180

12. Dankeskarten und Kudo-Karten	183
13. Postkarten schreiben	184
14. Das Journal	186
15. Dankbarkeitsbingo	189
16. Assume Positive Intent	191
17. Wie die Gummiente hilft	193
18. Positive Ziele wirkungsvoll nutzen	194
19. Dein Weg zum Ziel	200
IV. Positivitätsmethoden für Familie & Co.	209
1. Glas der Erlebnisse	210
2. Fotoalben	214
3. Urlaubsvorbereitungen	216
V. Positivitätsmethoden für Teams & Co.	221
1. Dankbarkeits-Wanderpokal Mahalo.....	222
2. Roadmap.....	226
3. Priming Cards.....	231
4. Erfolge, nichts als Erfolge!.....	234
5. Patient Sonnenschein	237
6. Die Dankesrunde.....	239
7. Check-in	243
8. Flachwitz gefällt?	244
9. Check-in ins Büro?	245
VI. Zum Abschluss	247
Danksagung	249
Literaturverzeichnis	251