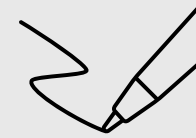


Begeisterungstraining

Farbflecken ins Alltagsgrau bringen



Aufwärmübung



Deine **drei** besten Momente
der letzten Woche



Mentaltraining

=

die Richtung der
eigenen Gedanken steuern



Gedankenfluss



Woher kommt dein
nächster Gedanke?



Gedankengänge

- **Schlechte Nachricht:**
Deine Gedanken wirst du nicht komplett los.
- Gedanken sind gern in der Zukunft und in der Vergangenheit, selten im Hier und Jetzt.
- **Gute Nachricht:**
Du **bist** nicht deine Gedanken! Du bist der Mensch, der sie hört.
- In welche Richtung du denkst, kannst du selbst bestimmen.



Vom Gedankenkreisen zur Begeisterung

Alltag ist

atemberaubend spektakulär großartig
hervorragend **überraschend** sonnig
phänomenal unvergesslich witzig
wunderbar zauberhaft **unvergleichlich**

...wenn man hinschaut!

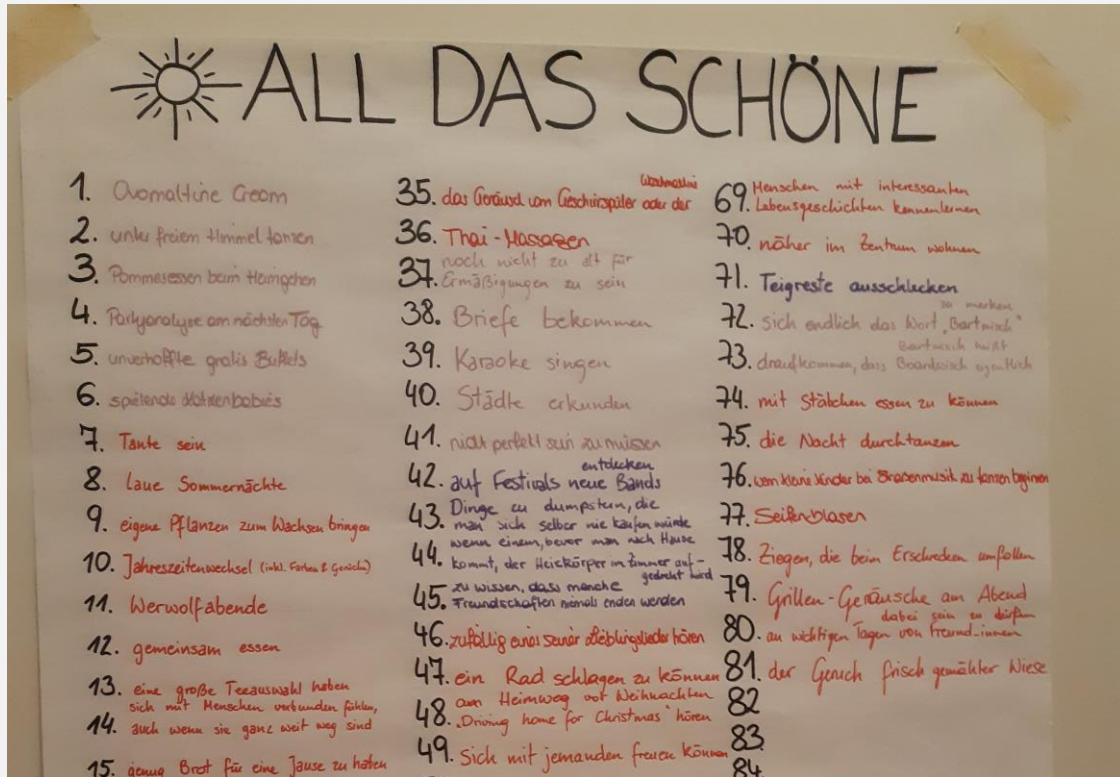


All das Schöne

- Was sind die besonders schönen Dinge im Leben?
- Aufschreiben und laufend ergänzen.
 - Deine persönliche Liste
 - Eure Liste als Klasse / Gruppe

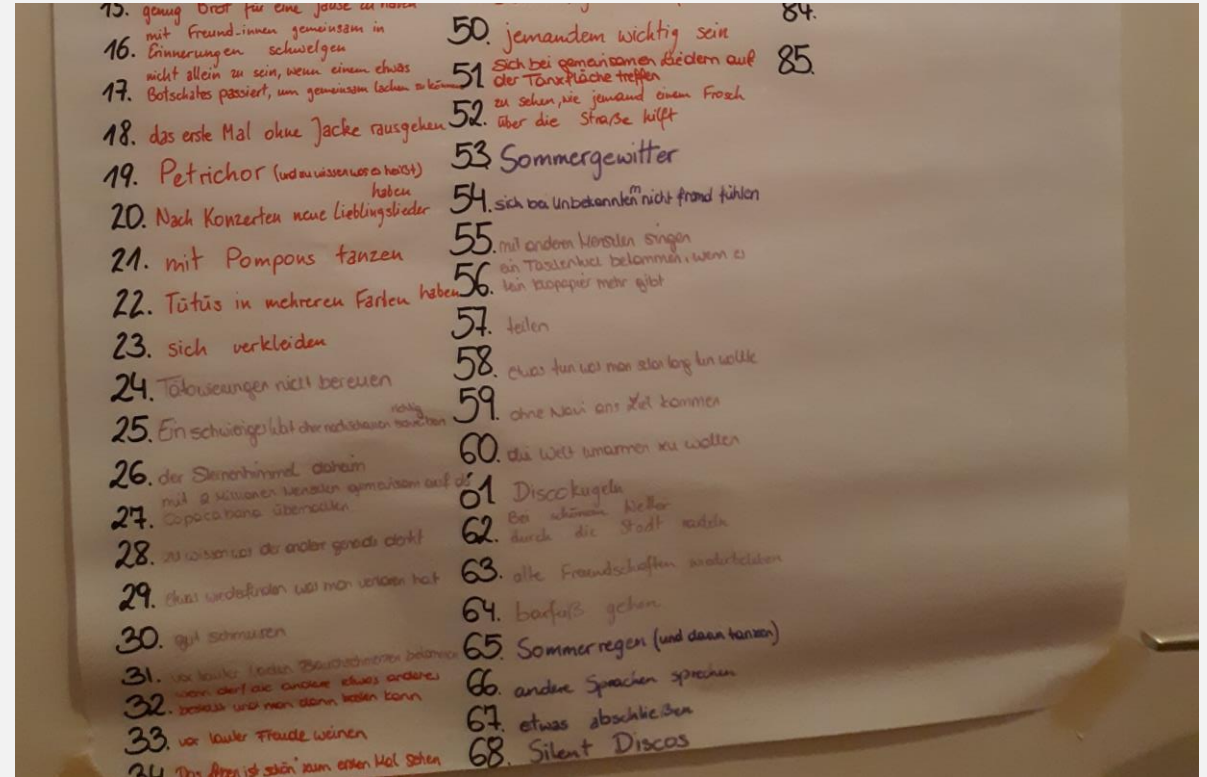


Briefe bekommen



sich mit jemandem freuen können

das erste Mal ohne Jacke rausgehen








andere Sprachen sprechen

Erinnerungsbox

- Etwas Schönes, Lustiges, Außergewöhnliches ist passiert?
→ aufschreiben und in eine Box geben
- nach Lust und Laune Zettel ziehen und durchlesen
- Walk down memory lane:
 - alle Zettel lesen und Revue passieren lassen
z.B. zu Silvester, zu Schulschluss, beim Abschluss





Fokus auf die guten Seiten
des Lebens bringt Farbflecken
ins Alltagsgrau.



Kontakt

- Anna Kirchmair, MA
Begeisterungstrainerin
- Web: www.begeisterungstraining.at
- E-Mail: anna@begeisterungstraining.at
- TikTok: [@begeisterungstraining](https://www.tiktok.com/@begeisterungstraining)

