

Meine Optimismusliste



Optimisten wissen was sie glücklich und froh macht – unabhängig von der aktuellen Tagesverfassung, Jahreszeiten oder anderen Menschen. Oftmals sind es Kleinigkeiten, die anderen Menschen ganz nebensächlich und banal erscheinen mögen. Wenn Ihnen eine Frage nicht „liegt“ überspringen Sie diese.

Fragen	Ihre Antworten
Was können Sie gut? Welche Stärken besitzen Sie?	
Worüber freuen Sie sich?	
Worauf sind Sie stolz?	
Wofür sind Sie dankbar?	
Welches sind Ihre schönsten Erinnerungen?	
Was tun Sie besonders gern?	
Aus welcher Krise haben Sie am meisten gelernt? Aus welcher Krise sind Sie gestärkt hervorgegangen?	
Worüber müssen Sie garantiert schmunzeln?	
Wo fühlen Sie sich besonders wohl?	
Wie entspannen Sie am besten?	
Wann und wo sammeln Sie Kraft?	
Welche Enttäuschungen gehören für Sie zum Leben dazu (können Sie gut hinnehmen / verarbeiten)?	
Welche positiven Erwartungen verbinden Sie mit Ihrer beruflichen Funktion?	
Was ist Ihr zukünftiges Bild von sich selbst in Ihrer Funktion?	

Reflektieren Sie folgende Punkte/ Fragen:

1. Wenn ich auf meine Optimismusliste schaue, wird mir bewusst....
2. Wenn Sie an Ihre berufliche Funktion denken: Was kann mir meine Optimismusliste in einer anspruchsvollen / herausfordernden/ schwierigen Situation bringen?