



FREE WORKBOOK

Positivitäts Übung

IULI BANU

WWW.IULIBANUCOACHING.DE

DIE KUNST SICH SELBST
WERTZUSCHÄTZEN UND ZU
FÖRDERN

Zweck

In unserer oft von Selbstkritik geprägten Welt kann es eine Herausforderung sein, den Blick auf das Positive zu lenken. Doch genau hier liegt die Kraft dieser Übung: Sie hilft dir, dich selbst besser zu verstehen, deine Erfolge bewusst wahrzunehmen und deine inneren Stärken zu fördern. Das Ziel ist, eine tiefe Wertschätzung für dich selbst zu entwickeln und sie durch regelmäßige Reflexion in deinem Alltag zu verankern.

Diese Übung basiert auf bewährten Ansätzen aus der Positiven Psychologie und Selbstwertarbeit und bietet dir ein strukturiertes Werkzeug, um dein Wohlbefinden langfristig zu stärken.

STEP 1

tägliche Positivitäts- Übung

journal

Dankbarkeit bewusst erleben

Eine der wirksamsten Möglichkeiten, die eigene Zufriedenheit zu steigern, ist Dankbarkeit. Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist – sie können aus allen Lebensbereichen kommen. Vielleicht hast du ein Ziel erreicht, Unterstützung erfahren oder einfach einen schönen Moment genossen.

Beispiele:

„Ich habe heute eine Aufgabe erledigt, die ich lange vor mir hergeschoben habe.“

„Ein freundliches Gespräch hat mir ein Lächeln geschenkt.“

„Ich habe die Energie gefunden, mich um meine Bedürfnisse zu kümmern.“

Dankbarkeit lenkt den Blick weg von negativen Gedankenmustern und schafft Raum für positive Gefühle.

action

Affirmationen formulieren und stärken

Positive Affirmationen helfen dir, deine inneren Stärken zu festigen. Wähle drei Sätze, die dich an das erinnern, was du an dir schätzt, und wiederhole sie mehrmals am Tag. Schreibe sie auf, spreche sie laut aus oder verankere sie in einer ruhigen Minute bewusst in deinem Geist.

Beispiele:

„Ich bin stark und finde Lösungen, auch wenn es schwer wird.“

„Ich verdiene Liebe, Respekt und Wertschätzung.“

„Ich bin stolz auf das, was ich heute erreicht habe.“

Diese Affirmationen trainieren dein Unterbewusstsein, sich auf das Positive in dir zu fokussieren.

DATE

MOOD

Journal

YOUR THOUGHTS

STEP 2

Positive Begegnungen

reflect

Über Positive Begegnungen reflektieren

Jede Begegnung kann eine Möglichkeit sein, Positives zu erleben oder zu schaffen. Denke an Menschen, denen du heute begegnet bist, und reflektiere, was dir diese Momente gegeben haben.

Fragen zur Reflexion:

„Gab es heute ein Gespräch, das mich inspiriert hat?“

„Habe ich jemandem geholfen oder Unterstützung erfahren?“

„Wie habe ich selbst Positivität in meine Begegnungen eingebracht?“

So stärkst du das Bewusstsein für zwischenmenschliche Verbindungen und den Einfluss, den du selbst auf andere haben kannst.

DATE

MOOD

Journal
YOUR THOUGHTS

STEP 3

Fortschritte

journal

Kleine Fortschritte würdigen

Oft übersehen wir die kleinen Schritte, die uns unseren Zielen näherbringen. Doch gerade diese machen einen großen Unterschied. **Notiere dir am Abend**, welche Fortschritte du heute gemacht hast. Sie könnten beruflich, persönlich oder in deinen Beziehungen liegen.

Beispiele:

„Ich habe einen ersten Schritt unternommen, der mir lange schwergefallen ist.“

„Ich habe meinen eigenen Grenzen Beachtung geschenkt.“

„Ich habe mir erlaubt, einen Fehler zu machen und daraus zu lernen.“

Die Anerkennung dieser Fortschritte stärkt dein Gefühl von Selbstwirksamkeit.

DATE

MOOD

Journal
YOUR THOUGHTS

STEP 4

Achtsamkeit

reflect

Achtsame Momente festhalten

Nimm dir Zeit, Momente der Ruhe und Verbundenheit mit dir selbst bewusst zu erleben. Vielleicht hast du innegehalten, tief durchgeatmet oder dich für einen kurzen Spaziergang entschieden.

Solche Momente stärken deine Resilienz und fördern dein inneres Gleichgewicht.

DATE

MOOD

Journal
YOUR THOUGHTS

STEP 5

Tag positiv abschließen

reflect & note

Schliesse deinen Tag positiv ab

Reflektiere zum Abschluss des Tages, was gut gelaufen ist. Nutze diese Zeit, um dir selbst mit Mitgefühl und Anerkennung zu begegnen.

Fragen zur Reflexion:

- „Worauf bin ich heute stolz?“
- „Was habe ich gelernt, das mich weiterbringt?“
- „Was möchte ich mir selbst für morgen wünschen?“

Schreibe zum Schluss eine kleine Botschaft an dich selbst:

- „Ich bin dankbar für alles, was ich heute erlebt und geleistet habe.“
- „Ich habe mein Bestes gegeben, und das ist genug.“
- „Ich freue mich auf einen neuen Tag voller Möglichkeiten.“

Sinn

Warum diese Übung wichtig ist

Mit dieser Übung schaffst du eine feste Routine, die nicht nur deinen Selbstwert stärkt, sondern auch deine Resilienz gegenüber Stress und negativen Gefühlen erhöht. Du lernst, dich selbst mit mehr Freundlichkeit zu betrachten und deinen Fokus auf Fortschritt statt auf Perfektion zu richten.

Hinweise zum Buch

Solltest du merken, dass du zusätzliche Unterstützung brauchst, sei es bei der Vertiefung dieser Übung oder in anderen Bereichen deiner Selbstentwicklung, stehe ich dir. Die Übungen und Reflexionen in diesem Tagebuch ersetzen keine therapeutische oder psychologische Begleitung. Solltest du feststellen, dass bestimmte Themen dich stark belasten oder Unsicherheiten hervorrufen, zögere nicht, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Das Tagebuch dient als wertvolle Ergänzung, um dich selbst besser zu verstehen und den Fokus auf deine persönliche Weiterentwicklung zu legen. Es ist ein geschützter Raum, den nur du gestaltest – frei von Erwartungen, aber voller Möglichkeiten.

Questions?

INFO@IULIBANU.COM

WWW.IULIBANUCOACHING.DE

