# Arbeitsblatt:
# "Dein 15-Schritte-Fahrplan zum Optimisten"

Du hast den Podcast gehört und bist bereit, deinen **Optimismus aktiv zu trainieren**? Wunderbar! Dieses Arbeitsblatt ist dein praktischer Begleiter, um die Impulse von Petra in deinen Alltag zu integrieren und ein leichteres, beschwingteres Leben zu gestalten.

Nimm dir für jeden Schritt bewusst Zeit. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu erledigen, sondern darum, dranzubleiben und deinen persönlichen Rhythmus zu finden.

## Die ersten Schritte: Fundament für deine optimistische Reise

### Schritt 1: Triff eine bewusste Entscheidung

- **Aufgabe:** Nimm dir einen Moment der Ruhe. Schließe die Augen, wenn du magst. Formuliere für dich (laut oder in Gedanken) die feste Entscheidung: "Ab heute werde ich aktiv Optimismus in mein Leben integrieren."
- **Begründung für mich selbst: Warum will ich das? Mein UB möchte überzeugt werden!**
    - *(Schreibe hier deine persönlichen Gründe auf, z.B.: mehr Freude, weniger Stress, bessere Beziehungen, höhere Resilienz, mehr Energie etc.)*
    -

### Schritt 2: Erneuere deine Entscheidung – jeden Morgen

- **Aufgabe:** Mache dies zu einem festen "Termin mit dir selbst". Begrüße jeden Morgen den Tag mit der bewussten Entscheidung, als Optimist zu leben. Stelle dir vor, wie du als optimistischer Mensch durch den Tag gehst.
- **Meine morgendliche Affirmation / Gedanke dazu:**
    - *(Formuliere hier einen Satz oder eine Visualisierung, die du jeden Morgen nutzt.)*
    -

**Schritt 3: Erstelle deine persönliche Freude-Liste**

- **Aufgabe:** Schreibe 20 Dinge auf, die dir wirklich **Spaß machen** – egal wie groß oder klein.
- **Meine Freude-Liste (20 Punkte):**
    -
- **Aktion:** Mache einen **Haken (✓)** hinter die Punkte, die du schon gut in dein Leben integriert hast.
- **Aktion:** Mache **Notizen** hinter den anderen Punkten, wann und wie du sie in deinen Alltag einbauen kannst. Sei liebevoll und motivierend mit dir selbst!

**Schritt 4: Führe dein Dankbarkeitstagebuch**

- **Aufgabe:** Schreibe einmal am Tag kurz auf (2-10 Minuten), was in den letzten 24 Stunden **gut war**. Das können Kleinigkeiten sein!
- **Meine täglichen positiven Momente (Datum/Stichpunkte):**
    - *Tag 1:* _____
    - *Tag 2:* _____
    - *Tag 3:* _____
    - *(Führe diese Liste täglich fort, z.B. in einem Notizbuch oder auf dem Handy.)*

## Vertiefung und Stärkung: Baue Optimismus in deinen Alltag ein

**Schritt 5: Tanke positive Impulse**

- **Aufgabe:** Wähle dir eine positive Affirmation, eine Meditation oder einen Podcast von Positivfactorydeluxe , welche dich stärkt. Nutze diese(n) regelmäßig.
- **Meine gewählten Impulse (Affirmation/Meditation/Podcast):**
    -

**Schritt 6: Fokussiere dich auf positive Situationen**

- **Aufgabe:** Halte bewusst Ausschau nach Momenten, die dich lächeln lassen oder dir ein gutes Gefühl geben. Sei es ein schönes Detail, ein freundliches Gesicht oder eine angenehme Atmosphäre.
- **Beispiele für heute gefundene positive Situationen:**
    -

**Schritt 7: Starte deinen Tag mit Lächeln und Credo**

- **Aufgabe:** Schenke dir selbst ein Lächeln im Spiegel. Formuliere ein persönliches Credo, das du dir am Morgen sagst, um den Tag bewusst positiv zu starten.
- **Mein Credo für den Tag:**
    - *Beispiel: "Hallo wunderbarer Tag, du bist wie für mich gemacht, um genau heute glücklich und erfolgreich zu sein."*
    -

## Herausforderungen meistern: Dein Optimismus wird resilienter

**Schritt 8: Stopp negative Gedanken**

- **Aufgabe:** Wenn ein negativer Gedanke aufkommt, sage bewusst "STOPP". Erinnere dich daran, dass negative Gedanken oft nicht eintreffen und Optimisten resilienter sind. Suche bewusst einen Gegenpol zu diesem Gedanken.
- **Ein negativer Gedanke, den ich gestoppt habe & mein Gegenpol dazu:**
    - *Negativer Gedanke:* _____
    - *Gegenpol:* _____

**Schritt 9: Beobachte deine Gedanken (1-7 Tage, stündlich)**

- **Aufgabe:** Stelle dir für 1 bis 7 Tage einen stündlichen Impuls (z.B. Handy-Wecker). Notiere mit einem Wort, was du in diesem Moment gedacht und gefühlt hast. Überlege dann, was dein innerer Optimist dazu denken würde.
- **Meine Gedanken-Protokolle (Beispiel):**
    - *Uhrzeit:* _____ */ Gedanke/Gefühl:* _____ */ Innerer Optimist dazu:* _____
    - *Uhrzeit:* _____ */ Gedanke/Gefühl:* _____ */ Innerer Optimist dazu:* _____
    - *(Führe diese Protokolle über den gewählten Zeitraum fort.)*

**Schritt 10: Ziehe ein Tagesfazit als Optimist**

- **Aufgabe:** Bewerte am Abend deinen Tag aus der Perspektive eines Optimisten. Was war hervorragend? Wo könntest du im Thema Optimismus noch zulegen? Sei dein bester, liebevoller Unterstützer.
- **Mein optimistisches Tagesfazit:**
    - *Hervorragend war:* _____
    - *Hier könnte ich noch zulegen:* _____

**Schritt 11: Lächle stündlich**

- **Aufgabe:** Suche dir stündlich etwas, das dich zum Lächeln bringt. Wenn nichts greifbar ist, lächle über dich selbst oder sende jemandem ein Lächeln zu.
- **Meine Lächelmomente heute:**
    -

**Schritt 12: Widerlege deine eigenen negativen Gedanken und Glaubenssätze**

- **Aufgabe:** Nimm dir einen hartnäckigen negativen Gedanken oder Glaubenssatz vor. Diskutiere mit dir selbst, warum er keinen Sinn ergibt, unrealistisch ist oder nicht zu deinen Wünschen passt.
- **Negativer Gedanke/Glaubenssatz: _____**
- **Meine Widerlegung/Argumente dagegen: _____**
    -

## Lebensfreude aktivieren: Dein Optimismus blüht auf

**Schritt 13: Lerne, dich wieder zu freuen**

- **Aufgabe:** Aktiviere bewusst deine Freude über Dinge, die du oft als selbstverständlich hinnimmst (z.B. deine Kaffeemaschine, dein Auto, ein warmes Bett). Benenne konkret, wofür du dich freust.
- **Heute habe ich mich über Folgendes gefreut:**
    -

**Schritt 14: Gestalte eine Fotocollage mit deinen fröhlichen Momenten**

- **Aufgabe:** Sammle Fotos, Bilder oder Stichworte, die deine fröhlichen Momente, deine Interessen und das, was dich ausmacht, zeigen. Gestalte eine Collage – physisch oder digital. Wie siehst du dich als Optimist/in auf dieser Collage?
- **Erste Ideen für meine Collage:**

- 

**Schritt 15: Mach einmal im Monat etwas Neues**

- **Aufgabe:** Plane für diesen Monat etwas, das du noch nie zuvor gemacht hast. Erweitere deinen Horizont und entdecke neue Möglichkeiten und Perspektiven.
- **Mein "noch nie gemachtes" Erlebnis für diesen Monat:**
    - **Was ich davon erwarte: _____**

## Dein Weg ist das Ziel!

**Wichtiger Hinweis:** Das sind Vorschläge. Wähle dir zunächst **fünf bis zehn Punkte** aus, die dich am meisten ansprechen, und setze sie um. Schon wenn du mit nur einem Punkt startest, kann eine positive Veränderung in dir beginnen.

Sei **geduldig mit dir selbst**. Optimismus ist eine Verfeinerung deiner Persönlichkeit – ein fortlaufender Prozess. Genieße die Reise!

Viel Erfolg auf deinem Weg zum Optimisten!

Herzlichst
deine Petra