

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Starter-Paket

FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

Mit 5 Praxis-Tipps zum direkten Umsetzen

Team Happiness, Motivation, Leistung



KIRSTEN *Carina* GAHLEN

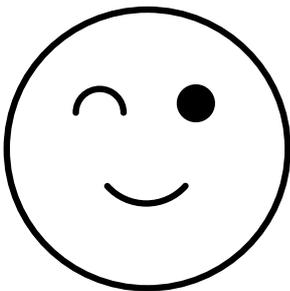
KIRSTEN *Carina* GAHLEN



Was ist *Positive Psychologie*?

Positive Psychologie wird auch als **Wissenschaft des gelungenen Lebens** bezeichnet. Sie **erforscht und fördert**, was das gute Leben ausmacht, was erfolgreiche Menschen anders machen, was uns motiviert und glücklich macht. Sie entwickelt ganz **konkrete Tools**, die einfach in der Praxis und von jedem Menschen angewendet werden können.

Was bringt Positive Psychologie im Job?



#1 Mehr **Kreativität** für innovative Ideen

#2 Höhere **Kundenzufriedenheit** und Kundentreue

#3 Mehr **Gesundheit, Wohlbefinden** und **Leichtigkeit**

#4 **Mitarbeiterloyalität**, starke zwischenmenschliche Beziehungen und fester **Teamzusammenhalt**

#5 Insgesamt mehr **Leistung, Motivation** und **Zufriedenheit**

3 *Gründe* warum du jetzt damit starten solltest

#1 Die Welt ist unsicher und schnelllebig: Die Positive Psychologie gibt dir **Sicherheit** in einer instabilen Welt.

#2 **Es braucht Zeit**. Menschen brauchen ca. 90 Tage, um einen **neuen Skill** zu lernen. Das gilt auch für die Positive Psychologie. Also warte nicht länger.

#3 Du erlebst kleine **Veränderungen** an dir und deinem Team bereits **ab Tag 1**. Also heute!

Der bestmögliche Zeitpunkt zu starten war gestern. Der zweitbeste ist demnach **JETZT!**

5 *Mythen* Was stimmt und was nicht ?

#1 POSITIVE PSYCHOLOGIE IST ESOTERISCHER HOKUS POKUS

Weit gefehlt. Die Positive Psychologie ist ein Teilbereich der Psychologie und somit eine Wissenschaft. Sie erforscht und fördert, was Menschen glücklich, motiviert und leistungsstark macht. Die **Wirkung ihrer Tools ist wissenschaftlich nachgewiesen**. Das unterscheidet sie von spirituellen Lehren, Esoterik und Lebensweisheiten.

#2 POSITIVE PSYCHOLOGIE IST GLEICH POSITIVES DENKEN

Irrtum. In der Positiven Psychologie geht es nicht darum, die Welt durch eine rosarote Brille zu sehen und Fehler, Schwierigkeiten, Ängste und Sorgen zu ignorieren. Aber: >95% unseres Alltags sind meist wunderbar. Durch unseren antrainierten Fehler-Fokus sehen wir nur die schlechten 5%. Die Positive Psychologie trainiert unser Gehirn wieder auf die gesamten 100%. Und zwar **langfristig**.

#3 POSITIVE PSYCHOLOGIE BRINGT KEINE MESSBAREN ERGEBNISSE

Im Gegenteil. Die Positive Psychologie ist eine Wissenschaft und wird überwiegend quantitativ erforscht. Das bedeutet **klare Zahlen, Daten, Fakten, die ihre Wirksamkeit belegen**. Mithilfe von Tools der Positiven Psychologie wurden Mitarbeitende z.B. 3x kreativer und erzielten 37% höhere Verkäufe. Wenn das nicht messbar ist...

#4 POSITIVE PSYCHOLOGIE BEDEUTET CHACKA-CHACKA

Nein. Die Positive Psychologie hilft uns **achtsamer** im Leben und mit unseren Gefühlen zu werden. Sie trainiert, nicht nur das Negative, sondern **bewusst** auch das Gute im Leben zu erkennen. Oberflächliches Chacka-Chacka-Getue hilft nicht bei dieser Bewusstwerdung.

#5 ICH DARF KEINE FEHLER MEHR ANSPRECHEN ODER KRITIK ÄUSSERN

Doch! Positive Psychologie ignoriert keine Fehler, Schwächen und Probleme. Im Fokus steht jedoch das, was gut läuft, Stärken und Erreichtes. Dieser Fokus gibt uns die benötigte **Energie, um Fehler zu beheben** und Herausforderungen zu meistern, die das (Arbeits)Leben für uns bereit hält.

5 Tipps aus der Positiven Psychologie

FÜR MEHR LEISTUNG, MOTIVATION & ZUFRIEDENHEIT IM TEAM

NUTZE DIESE CHECKLISTE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE ZUR REFLEXION AM TAGESENDE.

#1 Ich habe dafür gesorgt, dass meine Mitarbeiter positive Gefühle erleben

Das habe ich getan (Stichwörter):

MA-Reaktion:



#2 Ich habe die Stärken meiner Mitarbeiter erkannt, thematisiert oder eingesetzt

Das habe ich getan (Stichwörter):

MA-Reaktion:



#3 Ich habe aktiv den Aufbau positiver Beziehungen im Team gefördert

Das habe ich getan (Stichwörter):

MA-Reaktion:



#4 Ich habe aktiv den höheren Sinn von Aufgaben/ des Unternehmens kommuniziert

Das habe ich getan (Stichwörter):

MA-Reaktion:



#5 Ich habe Erfolge/ Erreichtes bewusst thematisiert, kommuniziert oder honoriert

Das habe ich getan (Stichwörter):

MA-Reaktion:

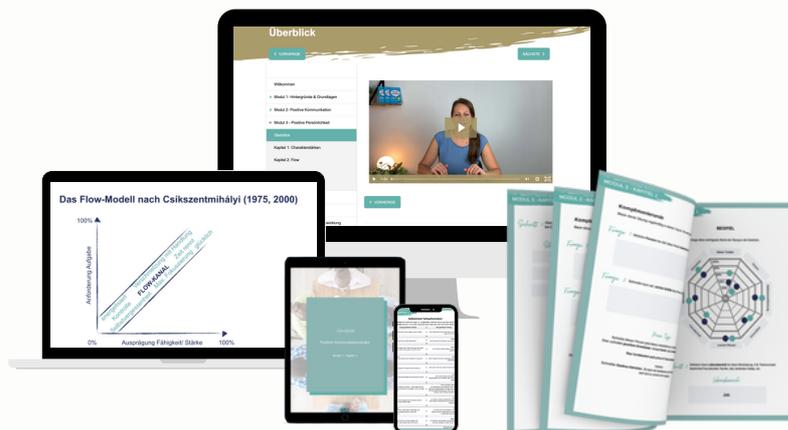


DU HAST SCHON ALLES PROBIERT ...
ABER IM TEAM HERRSCHEN FRUST, STRESS UND DEMOTIVATION?

Dann werde Teil von POSITRAIN® Positive Leadership
Training – dem Onlineprogramm für Führungskräfte.

Sei beim nächsten Start dabei

Das 6-Monat-Online-Programm
Inkl. Videos, Workbook & Live-Coachings



Wünschst du dir, dass dein Team jeden Tag **leistungsstärker**,
engagierter, **motivierter** und **zufriedener** ist?

Mehr Infos dazu?
[klicke einfach hier](#)



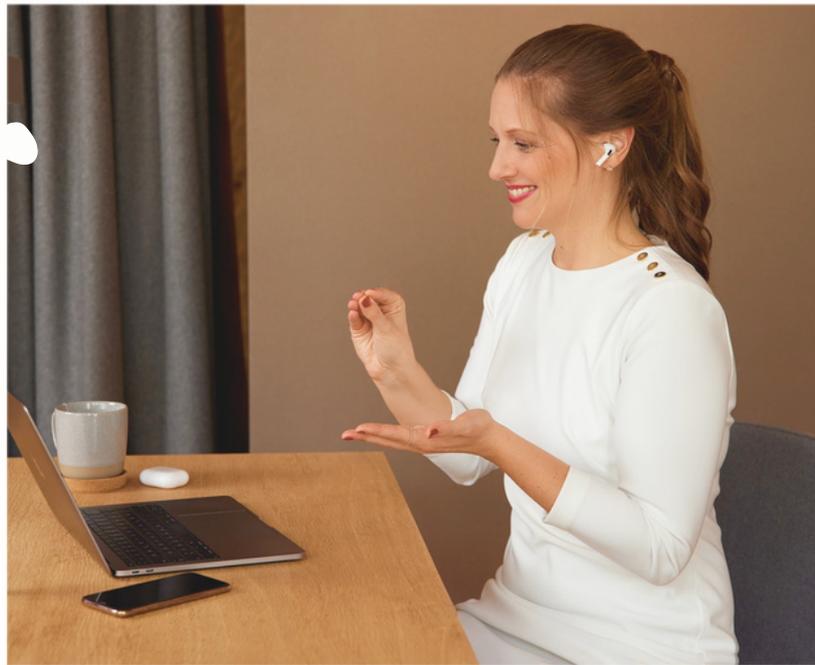
KIRSTEN *Carina* GAHLEN

Möchtest du endlich wieder **Spaß** und **Harmonie** im Job?
Die verdiente **Anerkennung** als Führungskraft und ein Team, das
loyal hinter dir steht?

Alle Infos zu Onlinekurs und Starttermin
bekommst du hier



nur 2 Starttermine pro Jahr



ICH FREUE MICH AUF DICH!

Happy Day.

deine Kirsten

KIRSTEN *Carina* GAHLEN