

„Positives Denken – Mit Optimismus mehr erreichen“

Optimismus ist kein Zufall

– er ist eine Haltung, die sich trainieren lässt!

In diesem Seminar erleben die Teilnehmenden, wie stark Gedanken, Emotionen, Sprache und Handlungsenergie zusammenhängen – und wie sich der innere Kompass bewusst auf Zuversicht und Gestaltungsfreude ausrichten lässt.

Dabei geht es nicht um Schönfärberei oder positives Denken im Sinne einer „rosa Wolke“. Echter Optimismus bedeutet, auch die Realität in ihrer Komplexität anzuerkennen – und dennoch die Gewissheit zu bewahren, dass hinter dunklen Wolken Sonne ist. Diese Haltung schafft Vertrauen, Handlungsspielraum und innere Stabilität – im Arbeitsalltag ebenso wie in Veränderungsphasen.

Das Seminar vermittelt psychologisch fundierte, praxisnahe Wege, um pessimistische Gedankenspiralen zu erkennen, hinderliche Bewertungen zu verändern und eigene Erfolge realistischer und selbstwirksamer einzuordnen.

Es verbindet Reflexion, erlebnisorientierte Methoden und alltagstaugliche Übungen.

Es schafft Raum für neue Perspektiven, spürbare Energie und die Erfahrung: **Optimismus ist weniger eine Charaktereigenschaft als eine bewusste Entscheidung im Denken und Handeln.**

Ziele

Praxisnahe Förderung einer optimistischen Grundhaltung und realistischer Zuversicht im beruflichen Alltag.

Die Teilnehmenden

- erkennen, wie Gedanken, Bewertungen, Sprache und Emotionen zusammenwirken
- reflektieren ihre persönlichen Denkmuster und bewerten herausfordernde Situationen neu
- wenden einfache mentale, sprachliche und körperorientierte Übungen zur Stärkung von Optimismus an
- gehen souveräner mit pessimistischen Gedanken und Personen um
- unterscheiden zwischen realistischem Optimismus und naivem Positivismus
- stärken Eigenverantwortung, Selbstführung und Zuversicht
- erleben, wie kleine Perspektivwechsel Motivation, Kreativität und Teamklima fördern

Inhalte und Umsetzung

Hinweis: Dies ist ein konzeptioneller Verlaufsrahmen, der zeigt, wann welche Inhalte platziert sind, wie sie erlernt werden (Methoden / Didaktik) und wie die Lernziele erreicht werden.

Vor dem Seminar werden konkrete Inhalte und Ablauf abgestimmt und anschließend feinkonzipiert.

Tag 1 – 09:00 bis 13:00 Uhr

Optimismus erleben, verstehen und anwenden

1. Aktivierender Einstieg: „Der Moment, in dem etwas gelungen ist“

- **Inhalt:** Einstieg über eine positive Erfahrung, um Energie, Offenheit und Selbstwirksamkeit spürbar zu machen. Jede*r erinnert sich an eine Situation, in der etwas überraschend gut lief. Ziel ist, einen emotionalen Zugang zum Thema zu schaffen.
- **Methode:** Kurze Einzelreflexion, Austausch im Plenum oder Breakout („Was hat in diesem Moment den Unterschied gemacht?“).
- **Lernziel:** Einstieg über Erfahrung statt Theorie – Verknüpfung von Optimismus mit Selbstwirksamkeit und Stimmung.
- **Transfer:** Bewusstmachen, dass positive Erlebnisse Energie, Offenheit und Handlungsspielraum vergrößern.

2. Wie Denken unsere Wahrnehmung formt – vom Filter zum Fokus

- **Inhalt:** Verdeutlichung, wie Gedanken und Bewertungen unsere Wahrnehmung lenken und Erwartungen Realität formen. Ziel ist, eigene Denkmuster bewusster zu erkennen.
 - **Methode:** Kurze Wahrnehmungsdemonstration, Mini-Impuls mit Visualisierung, Reflexion in Kleingruppen.
 - **Lernziel:** Verständnis für die Macht von Bewertungen und Denkmustern.
 - **Transfer:** Erkennen eigener „Filter“ und erste Ideen, wie man sie verschieben kann.
- 3. Realistischer Optimismus statt Schönfärberei**
- **Inhalt:** Abgrenzung zwischen realistischem, verantwortetem Optimismus und naivem Positivismus. Ziel ist, Hoffnung und Realität in Balance zu bringen.
 - **Methode:** Impuls und Gruppenarbeit zu Fallbeispielen („Realismus oder Schönfärberei?“), Diskussion im Plenum.
 - **Lernziel:** Differenziertes Verständnis: Optimismus als Haltung, die beides anerkennt – Herausforderung und Möglichkeit.
 - **Transfer:** Entwicklung eines inneren Leitsatzes: „Ich sehe, was ist – und wähle, worauf ich meinen Fokus richte.“
- 4. Inneres Team – die optimistische Stimme aktivieren**
- **Inhalt:** Wahrnehmen der eigenen inneren Stimmen (z. B. Kritikerin, Dankbare, Mutmacherin) und bewusste Aktivierung unterstützender Haltungen. Ziel ist, die Selbstführung zu stärken und den inneren Dialog positiv zu beeinflussen.
 - **Methode:** Geführte Innenschau mit anschließendem Austausch in Kleingruppen und Impuls.
 - **Lernziel:** Erleben innerer Dynamiken; positive innere Haltungen durch stärkere Selbststeuerung bewusst aktivieren.
 - **Transfer:** Morgenreflexion: „Mit welcher inneren Stimme starte ich in den Tag?“
- 5. Umgang mit pessimistischen Gedanken und Personen**
- **Inhalt:** Erkennen, wie Negativität im Inneren und im Außen wirkt, und Wege, souverän damit umzugehen. Ziel ist, eigene Energie zu schützen und im Kontakt stabil zu bleiben.
 - **Methode:** Rollenspiel „Der innere Skeptiker“, Gruppenaustausch über konkrete Situationen.
 - **Lernziel:** Souveräner, respektvoller Umgang mit Negativität – bei sich selbst und anderen.
 - **Transfer:** Entwicklung persönlicher Strategien für mehr Stabilität mit herausfordernden inneren Gedankenmustern und Personen im Äußeren.
- 6. Mini-Methoden für den Alltag (erste Anwendung)**
- **Inhalt:** Einführung und Erprobung einfacher Optimismusübungen für den direkten Praxistransfer:
 - „3 gute Dinge des Tages“
 - „Positiv-Spaziergang“ (bewusster Fokus auf Stärkendes)
 - Micro-Journaling: „Was heute gelungen ist – trotz allem“
 - **Methode:** Praxisdemonstration, Austausch zu individuellen Varianten.
 - **Lernziel:** Sofort anwendbare Mikroübungen zur Stimmungsregulation.
 - **Transfer:** Die Teilnehmenden wählen eine Methode, die sie bis zum nächsten Tag ausprobieren.

Zwischen den Tagen – Mini-Transferaufgabe:

Die Teilnehmenden erproben eine selbstgewählte Optimismus-Übung aus Tag 1 im Alltag und beobachten Wirkung und innere Resonanz.

Tag 2 – 09:00 bis 13:00 Uhr

Vertiefen, reflektieren und verankern

1. Ankommen & Rückblick: Erfahrungen mit der Transferaufgabe

- **Inhalt:** Austausch zu Beobachtungen und kleinen Veränderungen durch die Übung. Ziel ist, Wirksamkeit zu erkennen und Motivation zu stärken.
- **Methode:** Chatabfrage oder Breakout („Was habe ich ausprobiert – was hat gewirkt?“).
- **Lernziel:** Stärkung von Selbstwirksamkeit und Lerntransfer.
- **Transfer:** Bewusstmachen, dass kleine Schritte bereits Momentum erzeugen.

2. Positive und lösungsorientierte Sprache

- **Inhalt:** Sprache prägt Wahrnehmung, Beziehungen und Stimmung. Ziel ist, zu erkennen, wie Formulierungen und Wortwahl Realität formen und wie bewusste Sprache Optimismus und Kooperation fördern kann.
- **Methode:** Impuls mit Sprachbeispielen, Partnerarbeit zur Umformulierung negativer Aussagen in konstruktive Botschaften, kurze Reflexion: „Wie möchte ich künftig sprechen, um Mut und Zuversicht zu fördern?“
- **Lernziel:** Bewusstsein für die Wirkung der eigenen Sprache; Fähigkeit, Optimismus sprachlich auszudrücken und damit ein positives Umfeld aktiv mitzugestalten.
- **Transfer:** Praktische Anwendung im Arbeitsalltag durch bewusste Wortwahl und lösungsorientierte Kommunikation.

3. Achtsamkeitsimpuls „Shift your Focus“

- **Inhalt:** Kurze Wahrnehmungsübung, um zu erleben, wie sich Fokus und Körperempfinden verändern, wenn man bewusst die Perspektive wechselt. Ziel ist, das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Haltung erfahrbar zu machen.
- **Methode:** 2–3-minütige Achtsamkeitspraxis, anschließend Austausch über Wirkung.
- **Lernziel:** Verbindung von Denken, Körperempfinden und Haltung; unmittelbares Spürbarmachen von Perspektivwechsel.
- **Transfer:** Mini-Pause-Tool für den Alltag bei Stress oder Negativität.

4. Übungen zur Stärkung optimistischer Denk- und Handlungsmuster

- **Inhalt:** Vertiefende Methoden, um eine positive Grundhaltung langfristig zu verankern:
 - „Happy Playlist“ und Ressourcenanker
 - Vorstellungsübung „Das beste mögliche Selbst“
 - Dankbarkeitsfokus: Dankbarkeit mit jemandem teilenZiel ist, emotionale Stabilität und Zuversicht im Alltag aktiv zu fördern.
- **Methode:** Wechsel aus Einzelarbeit, Partnerübung und Gruppenreflexion. Geführte Dankbarkeitsvisualisierung mit (optionaler) Nachricht an jemand anderen.
- **Lernziel:** Aufbau stabiler Optimismus-Routinen.
- **Transfer:** Entwicklung einer individuellen Alltagsroutine („Mein täglicher Optimismusmoment“).

5. Abschluss & Integration: Von der Haltung zum Alltag

- **Inhalt:** Rückblick, persönliche Learnings, kollektive Reflexion. Ziel ist, die Erkenntnisse zu verankern und Motivation zu stärken.
- **Methode:** Stimmungsbarometer, Chat-Wolke „Was nehme ich mit?“, Abschlussrunde.
- **Lernziel:** Bewusster Abschluss und Motivation zur Weiterführung.
- **Transfer:** Jede*r Teilnehmende formuliert ein Commitment: „Ich sehe die Wolken – und weiß, dass dahinter Sonne ist.“

Unterlagen für Teilnehmende

Die Teilnehmenden erhalten ein Handout mit:

- theoretischen Grundlagen und kompakten Impulsen,
- Reflexionsfragen und Praxisübungen,
- Selbsttest „Wie optimistisch bin ich?“,
- Tools zu Sprache, Denken und Neubewertung,
- Mini-Routinen und Achtsamkeitsübungen für den Alltag.

Teilnehmendenkreis:

alle Mitarbeitenden

Umfang:

2 halbe Tage Online

Teilnehmende:

max. 8 Teilnehmende

Ansprechpartner:

Angela Görwitz, +49 (30) 700 150 530,
E-Mail: Angela.Goerwitz@yellowpark.de

