



## Eine Woche voller guter Gespräche...

Basierend auf Seligman (2005) haben wir ein Wochenbuch entwickelt, das Ihnen dabei helfen soll, den Fokus auf positive Erfahrungen mit virtuellen Kommunikationsmitteln zu setzen.

Nehmen Sie sich eine Woche lang am Ende jedes Tages Zeit und erinnern Sie sich an die virtuellen Gespräche (E-Mails, Telefonate...), die Sie heute geführt haben.

- Welches Gespräch ist Ihnen dabei besonders positiv in Erinnerung geblieben?
- Warum? Was hat dieses Gespräch so besonders gemacht?

Notieren Sie Ihre Erlebnisse für jeden Tag. Erinnern Sie sich an Ihre Gefühle und Gedanken während des Gesprächs und schreiben Sie auch diese auf.

Quelle: Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410- 421.



## Tag 1

*Welches Gespräch ist Ihnen heute besonders positiv in Erinnerung geblieben?*

*Warum? Was hat das Gespräch so besonders gemacht?*

## Tag 2

*Welches Gespräch ist Ihnen heute besonders positiv in Erinnerung geblieben?*

*Warum? Was hat das Gespräch so besonders gemacht?*

## Tag 3

*Welches Gespräch ist Ihnen heute besonders positiv in Erinnerung geblieben?*

*Warum? Was hat das Gespräch so besonders gemacht?*



## Tag 4

*Welches Gespräch ist Ihnen heute besonders positiv in Erinnerung geblieben?*

*Warum? Was hat das Gespräch so besonders gemacht?*

## Tag 5

*Welches Gespräch ist Ihnen heute besonders positiv in Erinnerung geblieben?*

*Warum? Was hat das Gespräch so besonders gemacht?*