

## Tagebuch positiver Ereignisse

Das Festhalten und Reflektieren positiver Erlebnisse hilft, sich die gut laufenden und schönen Dinge im Team vor Augen zu führen. Dies stärkt den Optimismus und darüber die Resilienz, also die innere Widerstandsfähigkeit gegen Stress und Belastungen. Beantworten Sie daher die folgenden Fragen für sich – gerne täglich in Form eines Tagebuchs – und schauen Sie so auch auf die positiven Seiten in Ihrem Team. Sie können sich dieses Blatt auch für eine bestimmte Zeit an ihrem Arbeitsplatz sichtbar hinlegen/ aufhängen. Vielleicht so, dass Sie am Feierabend noch einen Blick darauf werfen. Dies kann helfen, dass Sie sich immer wieder auch auf positive Dinge fokussieren.

**Datum:**

 **Was ist heute Schönes auf der Arbeit passiert?**

 **Worüber habe ich heute auf der Arbeit gelacht oder gelächelt?**

 **Was haben meine Kollegen und ich heute gut gemacht?**

 **Was hätte schlimmer laufen können, als es tatsächlich ist?**

Quelle: angelehnt an Haas S., Kruschewski D., Braun O.L. (2020) Positive Psychologie und Finanzielles Selbstmanagement. In: Braun O. (eds) Positive Psychologie, Kompetenzförderung und Mentale Stärke. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-59665-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-662-59665-4_2)