



ARBEITSBLATT

LEBENSFREUDE IM ALLTAG

- Was verstehen Sie unter Lebensfreude?

- Mit welchem Morgenritual beginnen Sie den Tag?

- Wie schaffen Sie es, sich täglich am Arbeitsplatz positiv aufzuladen?

- Welche persönlichen Interessen und Freizeitaktivitäten begeistern und motivieren Sie?

- Wenn Sie niemand anderer lobt und aufbaut – wie belohnen und bestärken Sie sich selbst?

- Welche Menschen – beruflich wie privat – fördern Ihre Lebensfreude?

- Welche Techniken helfen Ihnen, Unlustgefühle wie Angst, Ärger, Anspannung etc. wieder loszulassen?

- Was hilft Ihnen dabei, Ihre Lebensfreude auch in Krisenzeiten nicht zu verlieren?

- Welche Eigenschaften fallen Ihnen ein, die Sie mit einem hohen Maß an Lebensfreude verbinden?

- Was macht für Sie einen genussvollen, lustvollen, freudvollen Tag aus?

- Wie beenden Sie Ihren Arbeitstag, mit welchem Abendritual verabschieden Sie den Tag?

- Ihre freudvolle Lebensphilosophie lautet: