

Ein liches Willkommen - schön, dass du da bist!

Ich bin K - kraftvoll  
A - animierend  
R - reflektiert  
I - interessiert  
N - neugierig



Du möchtest wissen, wie du deine Freude und Motivation im Beruf behältst bzw. wiederfindest? Du arbeitest in einem sozialen Umfeld? Es fällt dir schwer, positiv und engagiert zu sein?

Dann bist du hier richtig! Auf den folgenden Seiten möchte ich dir zeigen, wie du dein Ziel erreichen kannst. In Form eines vertiefenden Prozesses, vielen Übungen und Aha - Momenten wirst du mehr und mehr zu einer positiven, kraftvollen und empathischen Person.

Dann starten wir los!

# Schau dir deine IST - Situation in der Arbeit an!

Vervollständige die Sätze

Du fühlst dich \_\_\_\_\_ in deiner Arbeit.  
Es ist mühsam zu arbeiten, weil \_\_\_\_\_  
Ich liege morgens im Bett und denke mir nicht schon  
wieder, weil \_\_\_\_\_  
Patienten sind \_\_\_\_\_  
Angehörige empfinde ich als \_\_\_\_\_  
Meine Kollegen sind \_\_\_\_\_  
Meine Führungskraft ist \_\_\_\_\_

Lese dir alles nochmals durch! Wo sind deine Bereiche,  
wo du gerne etwas ändern würdest?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich kann dir jetzt schon versprechen deine Patienten,  
deren Angehörige und auch deine Kollegen oder deine  
Führungskraft werden sich nicht ändern!

Workbook Ende und Aus



Das wäre zu leicht - Nein! Es gibt eine Lösung,...

Die Lösung steckt in dir - in jedem von uns - davon bin ich überzeugt.

Alles ist abhängig, von

- deinem Blickwinkel auf die Situationen
- deinen Gedanken und Ansichten, die du unbewusst ausstrahlst
- deiner inneren Einstellung, die dich prägt

Du siehst der gemeinsame Nenner kannst du sein!

Bist du bereit etwas zu verändern?

JA

Nein

Wenn du dir nicht sicher bist, höre in dich hinein und lese das Anfangs geschriebene nochmals durch.

Sind noch Zweifel da, dann schreib sie hier hin und lasse dich auf die Veränderung ein.

---

---

Wenn JA, dann starten wir los...

## Deine Stimmen im Kopf....

Ein Mensch hat zwischen 60 000-70 000 Gedanken pro Tag. Das verwunderliche daran ist, dass nur 3 % davon positive, aufbauende und kreative Gedanken sind. Der Rest teilt sich in 70% Nebensächlichkeiten und 27% negative und destruktive Gedanken auf. Bei dieser Aufteilung ist es nicht schwer zu erkennen, dass wir kaum positive Sachen anziehen werden. Das was wir ausstrahlen, ziehen wir auch an. Natürlich ist es jetzt leicht gesagt, sei positiv. Damit meine ich nicht, ständig zu lächeln und bei allem Ja zu sagen. Es ist sehr wertvoll zu wissen, was unser Unterbewusstsein mit uns macht und wie wir unsere tiefen, einprogrammierten Muster tagtäglich abspielen.

### Hier ein paar Tipps für dich:

- Unbewusste und negative Gedanken vermeiden
- Im Hier und Jetzt leben
- Mache Dinge, die dir Spaß und Motivation bringen
- Dein Erscheinungsbild 😞 vs. 😊

Der erste Schritt zum positiven Denken lautet Annehmen. Annehmen der momentanen Situation, die du nicht oder kaum mehr beeinflussen kannst. Das bedeutet, wenn du eine Ist-Situation in deinem Leben hast, dann ist es deine Entscheidung in welche Richtung du gehst. Schaue ich in eine positive Richtung oder in eine Richtung, die negativ behaftet ist und dir sämtliche Energie raubt. Erst wenn du deine Situation akzeptierst und du dir die Frage stellst, was möchte ich jetzt tun, kannst du eine Entscheidung treffen.

Annehmen von vermeintlich negativen Situationen in unserem Leben ist nicht leicht und es soll mit Vorsicht gehandelt werden, um nicht einfach mit einer positiven Grundhaltung das Negative zu verdecken.

Schau dir deine Situation bewusst an! Jetzt fühle in dich hinein, frage dich:

Was ist das Gute an meiner Situation?

---

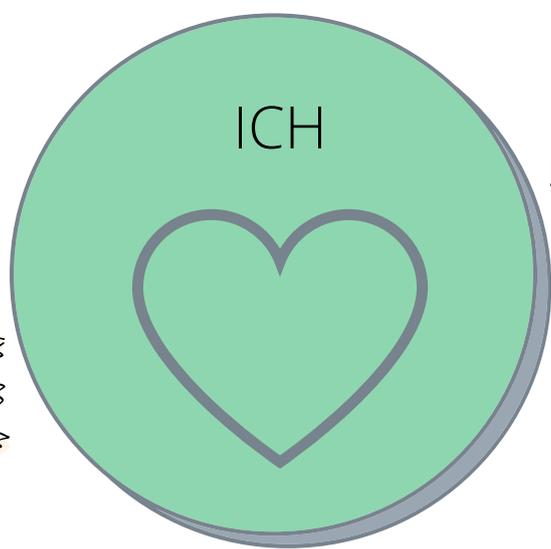
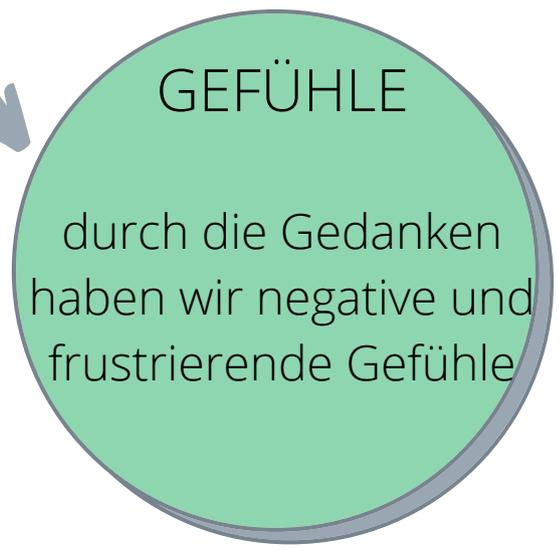
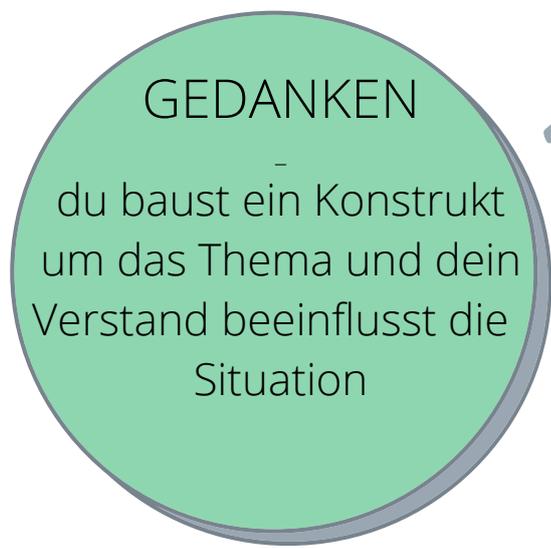
Welcher versteckte Gewinn könnte in meiner Situation liegen?

---

Was kann ich aus meiner erlebten Situation lernen?

---

# Bsp. Grafik



Achte auf das Unbewusste!

Du bist nicht deine Gedanken und Gefühle!

Sei rein mit dir und verschmutze nicht das Außen!

Lass die Negativität los und erfahre dadurch Freiheit!

**zum  
Ausfüllen**

SITUATION

---

---

---

---

---

GEDANKEN

---

---

---

---

---



GEFÜHLE

---

---

---

---

---

ICH

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Im besten Fall bist du dir jetzt bewusst, wie du Situationen beeinflusst und was deine Gedanken alles mit dir machen.

Jetzt liegt es an dir, die oben ausgefüllte Grafik nach Außen zu tragen. Das bedeutet, wenn du das nächste Mal in einer Situation bist, in der dir deine Gedanken negative Glaubensmuster vorspielen - erinnere dich an die Übung und setze dem einen Riegel vor.

Versuche aktiv in ein positives Gedankenmuster zu kommen. Du schaffst es bestimmt!

Für diesen Schritt kann durchaus etwas Zeit vergehen, achte darauf, dass du wieder zum Workbook zurückkommst und mit deinen Erfahrungen weiter arbeitest.

Hier ist Platz für deine Erfahrungen im richtigen Leben:

---

---

---

---

---

---

---

## Schön, dass du zurück bist!

Wie ist es dir ergangen? \_\_\_\_\_

Hast du es ausführen können?  JA  Nein

Was ist dir schwer gefallen? \_\_\_\_\_

Was ist dir leicht gefallen? \_\_\_\_\_

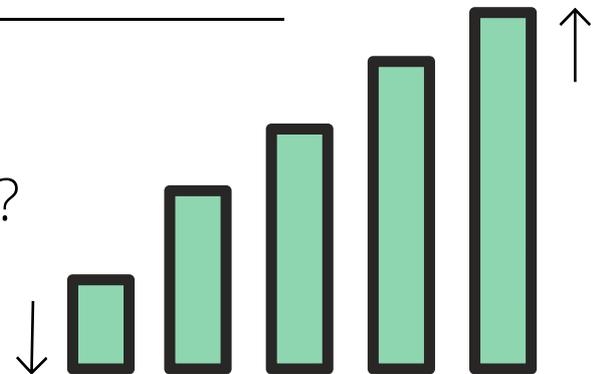
Hattest du positive Rückmeldungen von Außen?

JA  Nein

Was hat sich bei dir schon alles verändern dürfen? \_\_\_\_\_

Was fühlst du? \_\_\_\_\_

Wie sieht dein Energielevel aus?



Ist es dir leichter gefallen, in der Arbeit positiv zu wirken?  JA  Nein

Wie hat sich der Umgang mit Patienten und

Angehörigen verändert? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## **FHL !! Du wirst dir jetzt denken, was ist das?**

FHL bedeutet Freude – Humor – Leichtigkeit.  
Eine Prophylaxe für Burnout & Co im Beruf -  
von Dr. Szeliga in seinem Buch "Frustschutzmittel" erwähnt.

Starten wir mit Leichtigkeit in den Tag, nehmen wir den Humor dazu und automatisch spüren wir Freude in uns. Oder auch andersrum, wenn wir die Freude bewusst wahrnehmen, kommt eine gewisse Leichtigkeit in uns auf und wir können mit Humor durchs Leben gehen.

Thomas A. Edison war der Ansicht das Humor verbindet und deshalb gerade im beruflichen Alltag gelebt werden muss. Der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi vertritt die Ansicht das Arbeit Spaß machen soll, dass man die Freude und den Humor, den man mitbringt, ausleben soll und so seine Arbeit mit Leichtigkeit zu erledigen. Viele Menschen verbieten sich diesen Gedanken, denn Arbeit ist Arbeit und soll keinen Spaß machen.

Dazu gibt es natürlich eine kleine Übung...

Eine Übung, die ich vielen meiner Klienten vorschlage, um Achtsamkeit, Dankbarkeit und Bewusstsein aktiv wahrzunehmen:

Schreibe für 3 Wochen immer abends eine Art Tagebuch, indem du dir 3 Fragen beantwortest. Fang gleich damit an!

Was war heute positiv?

---

---

Wie kam es dazu?

---

---

Was habe ich dazu beigetragen?

---

---

---

---

---







Kaum zu glauben, du hast es fast geschafft und ich bin mega stolz, dass du durchgehalten hast und deine Willenskraft präsent war.

Beglückwünsche dich dafür!

Wie ist es dir die letzten Wochen ergangen?

---

Das tägliche Aufschreiben verändert dein Unbewusstes unbewusst und dieses Phänomen finde ich persönlich so spannend. Wir können unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen. Es liegt in deiner Hand - in dir - wie du Situationen meisterst.

Du möchtest deinen Werdegang/deine Arbeit mit dem Workbook mit mir besprechen, dann melde dich für ein kostenloses Reflexionsgespräch an (gerne auch über Zoom).

### **Wie erreichst du mich?**

über FB Karin Kronberger - dein Coach für ein positives Mindset

über Instagram Karin\_Kronberger  
auf meiner Webseite [www.karin-kronberger.at](http://www.karin-kronberger.at)

Bleibe in deiner Kraft - dann kannst du auch kraftvoll für deine Umgebung, für deine Patienten, für deren Angehörigen und für deine Kollegen sein.



Ich freue mich von dir zu hören. Gib mir auch gerne Feedback zum Workbook und schreibe mir: [beratung@karin-kronberger.at](mailto:beratung@karin-kronberger.at)