

Positivität

Mitmenschen können traurig, überfordert & unglücklich wirken. Gespräche können emotional, fordernd und steigernd sein. Manchmal hilft es beiden etwas, wenn man sich mit Positivität in das Hier und Jetzt zurückholt.

Wirf die Positivitätskarte in die Runde:

- ? Wo wart ihr in den letzten 5 Jahren am glücklichsten?
- ? Was hat euch diese Woche besonders gut getan?
- ? Was hast du als Kind / Jugendlicher am liebsten gemacht?
- ? Wie würde die perfekte Welt für dich aussehen?

Dem Gegenüber ein Lächeln zu zaubern ist manchmal gar nicht so schwierig. Sie werden es dir danken.

STAY-
POSITIVE

Arbeitsblatt "Positivität"

Phase 1

In den bisherigen Kapiteln hast du viel über dich selbst gelernt. Du hast dich mit deinen Grenzen, Werten, Triggern, Routinen und deinem Umgang mit Stress auseinandergesetzt. Dieses Wissen wirkt jedoch nicht nur nach innen, es hat auch eine große Wirkung nach außen. Denn je bewusster wir mit uns selbst umgehen, desto mehr können wir auch unser Umfeld positiv beeinflussen.

Positivität bedeutet dabei nicht, Probleme zu verdrängen oder alles schönzureden. Es geht vielmehr um eine bewusste innere Haltung und um die Entscheidung, welchen Themen wir Raum geben. Gerade in Gruppen oder Gesprächen zeigt sich oft, wie sehr wir unser Gehirn über Jahre hinweg auf Negativität trainiert haben. Kaum sitzt man zusammen, drehen sich Gespräche schnell um Arbeit, Stress, Probleme oder Frust. Oft in einer Endlosschleife.

Mir ist dabei aufgefallen, wie selten ich selbst wirklich positive Themen angesprochen habe oder wie wenig präsent sie mir überhaupt waren.

Mit zunehmender Achtsamkeit habe ich gelernt, diese Muster zu erkennen und im richtigen Moment einzugreifen. Das kann schon vor einem Treffen beginnen, indem ich offen kommuniziere, welche Themen ich aktuell nicht besprechen möchte. Ebenso kann ich während eines Gesprächs wahrnehmen, wenn die Stimmung kippt oder sich zu sehr auf Negatives fokussiert.

In solchen Momenten ist es möglich, das Gespräch bewusst und respektvoll in eine andere Richtung zu lenken, ohne der Gruppe „die Tür einzutreten“. Oft reicht ein kurzer, ruhiger Impuls, um einen neuen Fokus zu setzen.

Zum Beispiel:

„Mich würde interessieren, was euch im Moment Energie gibt.“

Solche Sätze wirken unaufdringlich, öffnen den Raum für neue Perspektiven und fördern eine positivere Gesprächskultur.

Diese Fähigkeit ist trainierbar. Sie erfordert Aufmerksamkeit, Timing und Mut und sie zeigt, wie stark unsere Haltung nicht nur unser eigenes Erleben, sondern auch das Miteinander beeinflussen kann. Positivität wird so zu einem aktiven Beitrag für ein gesünderes, bewussteres und wertschätzenderes Zusammensein.

Durch das Training meiner Menschenkenntnis kann ich mittlerweile bereits im Vorfeld mögliche Spannungsfelder in bestimmten Gruppierungen erkennen. Ich weiß auch, welche Personen untereinander welche Dynamiken oder Tendenzen mitbringen. Das gibt mir ein klares Bild davon, in welchem Setting ich in eine Gruppe hineingehen möchte. Meine Haltung und meine Grenzen in diesem Moment sind dabei maßgebend.

Phase 2

Manchmal reichen Achtsamkeit, feine Impulse und wohlgewählte Worte nicht aus. Gespräche driften immer wieder ab, niemand hört wirklich zu, und man sitzt irgendwann einfach nur noch da und weiß nicht mehr, was man tun soll. In solchen Momenten stehen oft nur drei Optionen im Raum: überreagieren, laut werden oder sich innerlich oder äußerlich zurückziehen. Genau hier setzt die grüne Karte an.

Ich habe diese grüne Karte als bewussten Impuls entwickelt. Wenn ich merke, dass ein Gespräch festgefahren ist oder sich dauerhaft in eine negative Richtung bewegt, lege ich die Karte sichtbar in die Runde. Allein dieser Moment erzeugt meist schon Aufmerksamkeit. Fast automatisch kommt die Frage auf, was es mit dieser Karte auf sich hat. Die Person, die fragt, liest dann die darauf stehende Positivitätsfrage laut vor. Dadurch entsteht ein spielerischer Fokuswechsel, ohne zu belehren oder zu dominieren. Im Anschluss kann erklärt werden, wofür diese Karte steht: für eine bewusste Gesprächskultur, für Achtsamkeit im Miteinander und für den Wunsch, Gesprächen eine konstruktive Richtung zu geben. Oft genügt dieser kleine Impuls, um die Stimmung spürbar zu verändern und neue, positivere Themen zu öffnen.

Es kann jedoch auch vorkommen, dass dieser Impuls auf Unverständnis stößt oder belächelt wird. Auch das ist eine wichtige Erkenntnis. In solchen Situationen zeigt sich, dass nicht du überreagierst, sondern dass andere deine Grenzen nicht akzeptieren oder nicht offen für Veränderung sind. Genau hier wird das Thema Menschenkenntnis und Energiefresser greifbar. Die grüne Karte hilft also nicht nur dabei, Gespräche zu lenken, sondern auch dabei, klarer zu erkennen, welche Umfelder dir guttun und welche eher Energie kosten. Es kommt auch auf die Konstellation an.

Aufgabe: Durch das Training meiner Menschenkenntnis kann ich mittlerweile bereits im Vorfeld mögliche Spannungsfelder in bestimmten Gruppierungen wahrnehmen. Ich erkenne auch, welche Personen untereinander welche Dynamiken oder Tendenzen entwickeln. Das gibt mir ein klares Gefühl dafür, mit welcher Haltung ich in eine Gruppe gehe. Meine innere Haltung und meine persönlichen Grenzen sind in diesem Moment maßgebend.

Du kannst dir deine Eigenen Positivitätskarte basteln und ausfüllen.

POSITIVITÄT	
--------------------	--

(ausschneiden, falten & verkleben. Hinten ein positiver persönlicher Leitsatz)

Persönliche Notizen / Reflexion

- ☐ Technik/Strategie ausprobiert
- ☐ Effekt gespürt
- ☐ Lernprozess bemerkt
- ☐ spannend / empfehlenswert
- ☐ Eigene Anpassung/Setting notiert

Notizen:

Eintrag ins persönliche Setting

Übertrage diese Erkenntnisse auf die dickeren Themenblätter, um deine positiven Routinen fest in den Alltag zu integrieren.