

Bestandsaufnahme positive Grundhaltung

	Wie intensiv empfandest du...	Intensität
1	... Stress, Nervosität oder Überforderung?	
2	... Wut, Zorn oder Verärgerung?	
3	... Scham, Demütigung oder Blamage?	
4	... Verachtung, Hohn oder Geringschätzung?	
5	... Abscheu, Ekel oder Widerwillen?	
6	... Verlegenheit oder Befangenheit?	
7	... Trauer, Verzagtheit oder Unzufriedenheit?	
8	... Angst, Furcht oder Sorge?	
9	... Schuld oder Reue?	
10	... Hass, Misstrauen oder Argwohn?	
11	... Staunen, Ehrfurcht oder Bewunderung?	
12	... Anerkennung oder Dankbarkeit?	
13	... Freude, Vergnügen oder Ausgelassenheit?	
14	... Hoffnung, Optimismus, Unterstützung oder Ermutigung durch andere?	
15	... Inspiration oder Erhabenheit?	
16	... Interesse, Wachsamkeit oder Neugier?	
17	... Fröhlichkeit, Freude oder Glück?	
18	... Liebe, Nähe oder Vertrauen?	
19	... Stolz, Zuversicht oder Selbstvertrauen?	
20	... Heiterkeit, Zufriedenheit oder inneren Frieden?	
	Positive Grundhaltung:	
	Negative Grundhaltung:	
	Dein positiv Quotient für heute ist:	

Anleitung:

Wie fühltest du dich in den letzten 24 Stunden? Lasse den Tag Revue passieren und notiere, welche der Gefühle auf dich zutrafen. Mithilfe der Skala von 0-4 bewertest du deine höchste Intensitätsstufe, die das jeweilige Gefühl bei dir erreicht hat.

1. Zähle dann die positiven Gefühle (grün), die du mit 2 oder höher bewertet hast.
2. Zähle dann die negativen Gefühle (rot) die du mit 1 oder mehr bewertet hast.
3. Der Quotient berechnet sich nun aus den positiven Gesamtanzahl geteilt durch die negativen Gesamtanzahl. Wenn deine Negativität bei Null liegt, setze dafür eine 1 ein, damit du nicht durch Null dividieren musst. (Beispiel: positiv 8 : negativ 4 = 2 : 1)

Ab einem Quotient von 3 : 1 liegt eine positive Grundhaltung vor, die für ein erfülltes und erfolgreiches Leben von großer Bedeutung ist

Methode von Barbara Fredrickson, 2011

