

Marie Fröhlich



Ruth Langer



Mit vielen
praktischen Tools
aus der Positiven
Psychologie

HAPPINESS STATT STRESS

Glücklich sein am Arbeitsplatz? So klappt's!



Workbook zum Buch Happiness statt Stress



In diesem Workbook findest du alle Arbeitsblätter passend zum Buch. Diese bieten dir Platz, direkt hineinzuschreiben. So entsteht eine Sammlung all deiner Gedanken, Ergebnisse und Überlegungen.

Ein Sammelband deines Glücks.



Teil I / Kapitel 1
Woran erkennst du, dass du glücklich bist?

Das bedeutet Glück für mich



Meine Stressoren

Stressor	nie	manchmal	häufig	Belastung + / ++ +++
Termindruck				
Zeitnot, Hetze				
Ungenaue Anweisungen				
Zu viel Verantwortung				
Zu wenig Verantwortung				
Konflikte mit Kolleg*innen				
Ärger mit Vorgesetzten				
Ärger mit Kund*innen				
Ungerechtfertigte Kritik				
Unterbrechungen (z.B. Telefon)				
Informationsüberflutung				
Mangelnde Kommunikation				
Überforderung				
Unterforderung				
Arbeitsbedingungen (z.B. Lärm, Hitze)				
Konkurrenz unter Kolleg*innen				
Zu wenig Zeit für private Erledigungen				
Computer-/Bildschirmarbeit				
Kein Austausch				
Fehlende Informationen				
Arbeitszeit				



Meine Stressoren

Stressor	nie	manchmal	häufig	Belastung + / ++ +++
Langer Arbeitsweg				
Häufige Dienstreisen				
Sinnlose Arbeiten				
Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben				
Nicht ausgelastet sein				
Überlastet sein				
Gesundheitliche Probleme				
Nicht zufriedenstellende Arbeitsinhalte				
Schlechte Ablaufplanung				
Zu Vieles gleichzeitig				
Zu viel Arbeit				
Neue Arbeitsmethoden oder Technologien				
Langes Sitzen				
Mangelnde Anerkennung				
Sonstiges:				



Teil II / Kapitel 5
Deinem Glück auf der Spur

Praxis Tipp: Meine Ressourcen-Liste

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

M

N

O

P

Q

R

S

T

U

V

W

X

Y

Z



Positivity Ratio Fragebogen

Wie hast du dich in den vergangenen 24 Stunden gefühlt?
 Analysiere deine Gefühle und kreuze auf einer Skala von 0 – 4 den Wert an, der jeweils deine höchste Gefühlsausprägung beschreibt:
 0 = gar nicht, 1 = ein bisschen, 2 = mittel, 3 = ziemlich stark, 4 = sehr stark

Wie intensiv hast du ... empfunden?		Zutreffendes ankreuzen					Punkte	
1	Freude, Vergnügen, Ausgelassenheit?	0	1	2	3	4		
2	Wut, Zorn oder Verärgerung?	0	1	2	3	4		
3	Scham, Demütigung oder Blamage?	0	1	2	3	4		
4	Staunen, Ehrfurcht oder Bewunderung?	0	1	2	3	4		
5	Verachtung, Hohn, Geringschätzung?	0	1	2	3	4		
6	Abscheu, Ekel oder Widerwillen?	0	1	2	3	4		
7	Verlegenheit oder Befangenheit?	0	1	2	3	4		
8	Anerkennung oder Dankbarkeit?	0	1	2	3	4		
9	Schuld oder Reue?	0	1	2	3	4		
10	Hass, Misstrauen oder Argwohn?	0	1	2	3	4		
11	Hoffnung, Optimismus, Unterstützung, Ermutigung durch andere?	0	1	2	3	4		
12	Inspiration, Begeisterung oder inneren Antrieb?	0	1	2	3	4		
13	Interesse, Wachsamkeit oder Neugier?	0	1	2	3	4		
14	Fröhlichkeit, Freude oder Glück?	0	1	2	3	4		
15	Liebe, Nähe oder Vertrauen?	0	1	2	3	4		
16	Stolz, Zuversicht oder Selbstvertrauen?	0	1	2	3	4		
17	Trauer, Verzagtheit, Unzufriedenheit?	0	1	2	3	4		
18	Angst, Furcht oder Sorge?	0	1	2	3	4		
19	Heiterkeit, Zufriedenheit oder inneren Frieden?	0	1	2	3	4		
20	Stress, Nervosität oder Überforderung?	0	1	2	3	4		
Summe							(1)	(2)

Mit freundlicher Genehmigung von B. Fredrickson



Muster Fragebogen

Wie hast du dich in den vergangenen 24 Stunden gefühlt?
 Analysiere deine Gefühle und kreuze auf einer Skala von 0 – 4 den Wert an, der jeweils deine höchste Gefühlsausprägung beschreibt:
 0 = gar nicht, 1 = ein bisschen, 2 = mittel, 3 = ziemlich stark, 4 = sehr stark

Wie intensiv hast du ... empfunden?		Zutreffendes ankreuzen					Punkte	
1	Freude, Vergnügen, Ausgelassenheit?	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	1	
2	Wut, Zorn oder Verärgerung?	0	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4		1
3	Scham, Demütigung oder Blamage?	<input checked="" type="checkbox"/> 0	1	2	3	4		0
4	Staunen, Ehrfurcht oder Bewunderung?	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	1	
5	Verachtung, Hohn, Geringschätzung?	0	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4		1
6	Abscheu, Ekel oder Widerwillen?	0	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4		1
7	Verlegenheit oder Befangenheit?	0	<input checked="" type="checkbox"/> 1	2	3	4		1
8	Anerkennung oder Dankbarkeit?	0	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	1	
9	Schuld oder Reue?	<input checked="" type="checkbox"/> 0	1	2	3	4		0
10	Hass, Misstrauen oder Argwohn?	0	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4		1
11	Hoffnung, Optimismus, Unterstützung, Ermutigung durch andere?	0	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	1	
12	Inspiration, Begeisterung oder inneren Antrieb?	0	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	1	
13	Interesse, Wachsamkeit oder Neugier?	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	1	
14	Fröhlichkeit, Freude oder Glück?	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	1	
15	Liebe, Nähe oder Vertrauen?	0	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/> 4	1	
16	Stolz, Zuversicht oder Selbstvertrauen?	0	1	2	<input checked="" type="checkbox"/> 3	4	1	
17	Trauer, Verzagtheit, Unzufriedenheit?	<input checked="" type="checkbox"/> 0	1	2	3	4		0
18	Angst, Furcht oder Sorge?	0	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4		1
19	Heiterkeit, Zufriedenheit oder inneren Frieden?	0	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4	1	
20	Stress, Nervosität oder Überforderung?	0	1	<input checked="" type="checkbox"/> 2	3	4		1
Summe der Gefühle							10	7
							Positiv	Negativ

Mit freundlicher Genehmigung von B. Fredrickson



Teil II / Kapitel 5

Meine Gefühlsbalance

Tag	Ergebnis positiver Gefühle (1)	Ergebnis negativer Gefühle (2)	Verhältnis (3) (1) : (2)
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			
Tag 8			
Tag 9			
Tag 10			
Tag 11			
Tag 12			
Tag 13			
Tag 14			
Summe			
Summe dividiert durch Tage = Durchschnittswert			



Teil III / Kapitel 6
Positive Emotionen

Praxis-Tipp: Vier Fragen, die dein Leben positiv beeinflussen

Was hat mir heute Freude bereitet?

Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?

Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?

Welche Stärken konnte ich heute ausleben?



Teil III / Kapitel 6 Engagement

Praxis-Tipp: 1. Entdecke deine Charakterstärken
Meine 5 größten Stärken sind:

1.

2.

3.

4.

5.



Ich



Teil III / Kapitel 6
Meaning

Was in meinem Leben ist wirklich von Bedeutung?

Mein Lebenssinn:



Teil III / Kapitel 6
Meaning

Praxis-Tipp: Sinn in der Arbeit finden: so geht's!

Innerhalb der Organisation: Für wen ist meine Arbeit hilfreich / nützlich / sinnvoll?

Außerhalb der Organisation: Für wen ist meine Arbeit hilfreich / nützlich / sinnvoll?

Was leistet meine Organisation für die Gesellschaft?
