

Henneheckel !

Alltagsgegacker unter der Lupe

Alltägliches psychologisch und theoretisch beleuchtet
Geschichten • Theorien • Reflexionen • Übungen • Tests

Brigitte Filli



Dieses Hörbuch sowie das zugehörige Begleitmaterial enthält in den Quellenangaben Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte die Autorin oder der Verlag keinen Einfluss haben. Deshalb kann für diese fremden Inhalte auch keine Haftung übernommen werden. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der Betreiber oder jeweilige Anbieter der Seiten verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine Rechtsverstöße oder -verletzungen erkennbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen wird ein derartiger Link umgehend entfernt.



Wichtiger Hinweis! Die Informationen und Ratschläge in diesem Hörbuch wurden mit größter Sorgfalt von der Autorin verfasst. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin und des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

06 - Verzicht

Diagramm zur Verzichtsanalyse

<i>Ich will mein Gewicht reduzieren, um mich gesünder zu fühlen.</i>	<i>Meine Kollegin findet, ich sollte unbedingt abnehmen.</i>
<i>Ich verzichte auf die Feriendreise, um mit dem eingesparten Geld ein neues Sofa kaufen zu können.</i>	<i>Ich möchte gerne ans Meer fliegen, muss aber dringend Geld sparen.</i>

Verzichtsanalyse

In dieser Situation habe ich auf ... verzichtet.

Eigentlich hätte ich mir gewünscht, dass ... / hätte ich das Bedürfnis gehabt, dass ...

Deshalb habe ich verzichtet ...

Das hat mein Verzicht in mir ausgelöst ...

Diese Schlussfolgerung ziehe ich daraus ...

08 - Komplimente

Komplimente

zum Abreißen

Nimm dir eins oder gestalte eins
und verschenke es

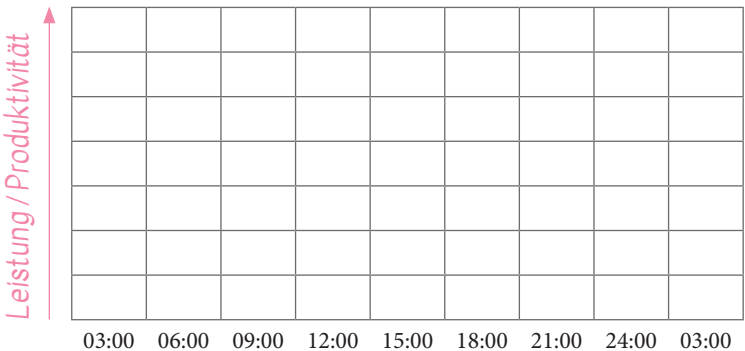
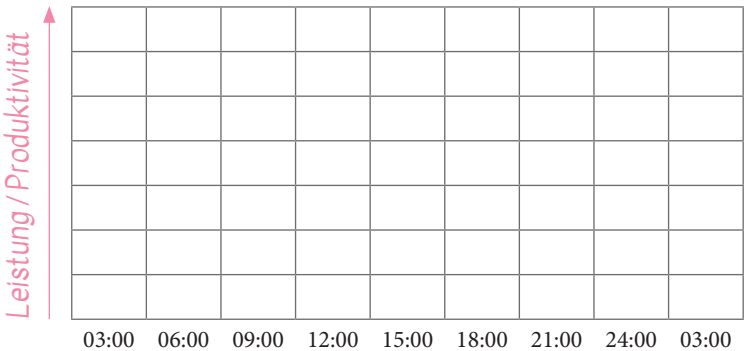
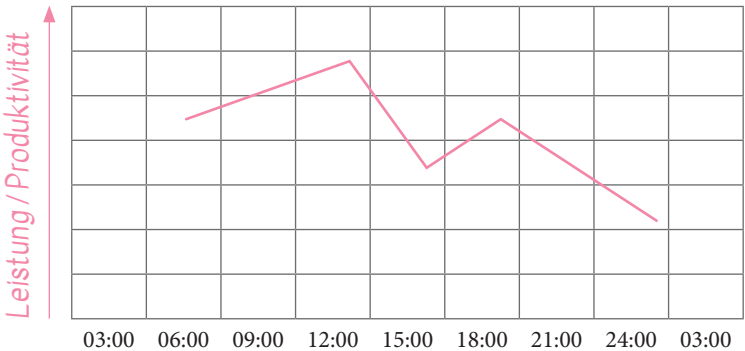
Ich arbeite sehr gerne mit dir zusammen!	Ich mag deinen Humor!	Du bist eine tolle Kollegin!	Ich schätze deine Arbeit!	Ich bewundere dein Fachwissen!	Du bist ein Organisationstalent!	Danke, dass ich mich immer auf dich verlassen kann!	Danke für deine guten Ratschläge!	Du motivierst mich immer sehr!				
---	-----------------------	------------------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------------------	--	-----------------------------------	--------------------------------	--	--	--	--

Komplimente

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

09 - Tägliche Leistungskurve

Beispiel einer Leistungskurve:



10 - Grundwerte

Werteliste

Abenteuer
Achtsamkeit
Anerkennung
Ausdauer
Authentizität
Autonomie
Balance
Beharrlichkeit
Beliebtheit
Bescheidenheit
Besitztum
Beweglichkeit
Bildung
Dankbarkeit

Disziplin
Duldsamkeit
Effizienz
Ehrlichkeit
Einzigartigkeit
Empathie
Erfolg
Fairness
Familie
Fantasie
Fitness
Freiheit
Freundlichkeit
Freundschaft

Friede
Fröhlichkeit
Führung
Geduld
Gelassenheit
Gerechtigkeit
Gesundheit
Glaube
Glaubwürdigkeit
Gleichheit
Großzügigkeit
Harmonie
Herausforderung
Herzlichkeit

Hilfsbereitschaft
Humor
Integrität
Intimität
Intuition
Kampfwille
Kompromissbe-
reitschaft
Konzentration
Kreativität
Kritikfähigkeit
Lebensfreude
Leichtigkeit
Leidenschaft
Leistung
Lernbereitschaft
Liebe
Loyalität
Macht
Menschenwürde
Mitgefühl
Mut
Nachhaltigkeit

Nähe
Neugierde
Offe heit
Opferbereitschaft
Optimismus
Ordnung
Perfektionismus
Realismus
Reichtum
Respekt
Sanftmut
Sauberkeit
Schaffe skraft
Selbstbeherr-
schung
Selbstbestimmung
Selbstverwirkli-
chung
Sexualität
Sicherheit
Sinn
Solidarität
Sparsamkeit

Spaß
Spiritualität
Spontaneität
Tapferkeit
Toleranz
Tradition
Transparenz
Treue
Unabhängigkeit
Verantwortung
Verlässlichkeit
Vertrauen
Vorstellungskraft
Weisheit
Weiterentwicklung
Wissen
Wohlstand
Würde
Zärtlichkeit
Zielstrebigkeit
Zugehörigkeit
Zuverlässigkeit

11- Innere Antreiber

Antreiber-Verhalten und Grundbedürfnis	Äußere und innere Botschaften
Sei stark! Sicherheit in sozialen Kontakten	• Ich komme allein zurecht. • Ich bin aufs Schlimmste gefasst. • Wie es drinnen aussieht, geht keinen was an. • Mich erschüttert nichts so leicht. • Beiß die Zähne zusammen. • Zeig keine Gefühle. Bewahre immer Haltung.
Sei perfekt! Das Wissen und Können entsprechend den Fähigkeiten zu entfalten	• Wenn ich eine Arbeit mache, dann gründlich und fehlerfrei. • Ich mag keine Schlamperei. • Ich finde immer noch etwas zum Verbessern. • Mach bloß keine Fehler! • Ich bin noch nicht gut genug! • Ich muss noch besser werden!
Mach es allen recht! Sei (anderen) gefällig! Liebe, Zugehörigkeit	• Es fällt mir schwer, Nein zu sagen. • Akzeptiert zu werden ist wichtiger als Interessen durchzusetzen. • Positive Rückmeldungen sind sehr wichtig. • Sei liebenswürdig! Bloß keinen Streit! • Sei freundlich zu allen! Sei gefällig!

Beeil dich! Die Fülle des Lebens zu erfahren	• Ich bin ständig in Bewegung und dauernd beschäftigt. • Ich mache gern mehrere Dinge gleichzeitig. • Ich fühle mich als Motor, der Dinge voranbringt. • Mach schnell! Sei immer auf Trab! • Ich darf keine Zeit verschwenden!
Streng dich an! Etwas zu leisten	• Wer nie aufgibt, erreicht alles. • Erfolge muss man sich hart erarbeiten. • Nur Schweres ist wertvoll. • Mühe dich bis zum Letzten! • Reiß dich zusammen! Ich muss es schaffen !

Tabelle: www.synapse-web.com

Die_Dynamik_innerer_Antreiber_L.pdf – 30.03.2021

Selbsttest

← Trifft gar nicht zu
Trifft völlig zu →

1. Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.	1	2	3	4	5
2. Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohl fühlen.	1	2	3	4	5
3. Ich bin ständig auf Trab.	1	2	3	4	5
4. Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gern.	1	2	3	4	5
5. Wenn ich raste, roste ich.	1	2	3	4	5
6. Häufig gebrauche ich Sätze wie: «Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.»	1	2	3	4	5
7. Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig ist.	1	2	3	4	5
8. Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.	1	2	3	4	5
9. Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.	1	2	3	4	5
10. Nur nicht locker lassen ist meine Devise.	1	2	3	4	5
11. Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.	1	2	3	4	5
12. Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.	1	2	3	4	5
13. Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.	1	2	3	4	5
14. Leute, die «herumtrödeln», regen mich auf.	1	2	3	4	5

15.	Es ist mir wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.	1	2	3	4	5
16.	Ich habe eine harte Schale, aber einen weichen Kern.	1	2	3	4	5
17.	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.	1	2	3	4	5
18.	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.	1	2	3	4	5
19.	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.	1	2	3	4	5
20.	Ich löse meine Probleme selbst.	1	2	3	4	5
21.	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.	1	2	3	4	5
22.	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.	1	2	3	4	5
23.	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.	1	2	3	4	5
24.	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.	1	2	3	4	5
25.	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.	1	2	3	4	5
26.	Für dumme Fehler habe ich kein Verständnis.	1	2	3	4	5
27.	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.	1	2	3	4	5
28.	Es ist mir wichtig, von den anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.	1	2	3	4	5
29.	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.	1	2	3	4	5

30. Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten derjenigen anderen Personen zurück.	1	2	3	4	5
31. Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.	1	2	3	4	5
32. Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.	1	2	3	4	5
33. Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne eine klare Aufzählung.	1	2	3	4	5
34. Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.	1	2	3	4	5
35. Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.	1	2	3	4	5
36. Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.	1	2	3	4	5
37. Ich streng mich an, meine Ziele zu erreichen.	1	2	3	4	5
38. Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.	1	2	3	4	5
39. Ich bin nervös.	1	2	3	4	5
40. So schnell kann mich nichts erschüttern.	1	2	3	4	5
41. Meine Probleme gehen die anderen nichts an.	1	2	3	4	5
42. Ich sage oft: «Macht mal vorwärts.»	1	2	3	4	5
43. Ich sage oft «genau», «exakt», «klar», «logisch».	1	2	3	4	5
44. Ich sage oft: «Das verstehe ich nicht.»	1	2	3	4	5
45. Ich sage eher «Können Sie es nicht einmal versuchen?» als «Versuchen Sie es einmal!».	1	2	3	4	5
46. Ich bin diplomatisch.	1	2	3	4	5

47. Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffe .	1	2	3	4	5
48. Beim Telefonieren bearbeite ich oft noch etwas anderes.	1	2	3	4	5
49. Auf die Zähne beißen, heißt die Devise.	1	2	3	4	5
50. Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.	1	2	3	4	5

Trage jetzt die Punktzahl zu jeder Frage in die untenstehende Tabelle ein und bilde anschließend die Summen der 5 Spalten. Die Punkte zu Frage 1 trägst du unter «Sei perfekt!», jene der Frage 2 unter «Sei gefällig!» usw. ein.

Sei perfekt!		Beeil dich!		Streng dich an!		Sei gefällig!		Sei stark!	
1		3		5		2		4	
8		12		6		7		9	
11		14		10		15		16	
13		19		18		17		20	
23		21		25		28		22	
24		27		29		30		26	
33		32		34		35		31	
38		39		37		36		40	
43		42		44		45		41	
48		48		50		46		49	

Übertrage deine erreichte Punktzahl in das Diagramm:

	0-15	16-19	20-25	26-29	30-35	36-39	40-45	46-50
<i>Sei perfekt!</i>								
<i>Beeil dich!</i>								
<i>Streng dich an!</i>								
<i>Sei gefällig!</i>								
<i>Sei stark!</i>								

Bei bis zu 30 Punkten ist der Antreiber wahrscheinlich
eher förderlich für dein Leben.

Bei einer Zahl von 30 bis 39 Punkten beeinträchtigt
der Antreiber dein Leben wahrscheinlich eher.

Bei einer Zahl ab 40 Punkten gefährdet der Antreiber
möglicherweise deine Gesundheit und ist keinesfalls
förderlich für dein Leben.

Test: Karl Kälin, Peter Müri: Sich und andere führen – Psychologie für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Ott Verlag Thun, 1999, ab Seite 93 oder <https://www.transaktionsanalyse-online.de/wp-content/uploads/2017/09/Antreiber-Test.pdf>
- 19.10.21

14 - Delegieren

5 Delegationsstufen

5.	Entscheide selbst Triff die Entscheidung, die du für die beste hältst. Ich benötige keine Rückmeldung.	viel →
4.	Entscheide und informiere Triff eine Entscheidung und sag mir später, was du getan hast.	Vertrauen
3.	Mache einen Vorschlag Schau dir das Thema an, entwickle Alternativen und arbeite einen Vorschlag aus.	
2.	Entwickle Möglichkeiten Schau dir das Thema an, erarbeite Optionen, zeige mir diese und halte mit mir Rücksprache.	
1.	Setze um Halte dich genau an meine Vorgaben. Ich habe bereits alles für dich recherchiert, abgewogen und entschieden.	← wenig

Übung

Nicht delegieren

Welcher Faktor fällt bei dir am stärksten ins Gewicht für dein Nicht-Delegieren? Kreuze das entsprechende Feld auf der nächsten Seite an.

Faktor	Privat	Familie	Haushalt	Arbeit	Verein
Fehler					
Anders					
Zu langsam					
Ersetzbar					
Bewunderung					
Liebesentzug					
Konflikt					
Perfektionismus					
Pflichtenheft					
Niemand da					
Anderer Grund					

Übung

Delegations-Check

Diese Arbeit will ich delegieren:

Ziel der Arbeit:

An diese Person delegiere ich sie:

Benötigte Hilfsmittel:

Benötigte Fertigkeiten und Fähigkeiten:

Anleitung:

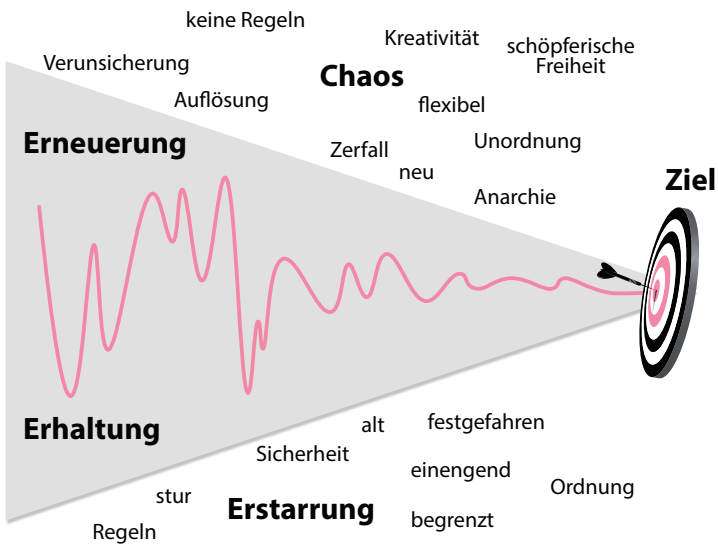
Benötigte Informationen:

Bis wann die Arbeit erledigt sein oder in welcher Regelmäßigkeit sie erledigt werden soll:

So will ich das Resultat kontrollieren:

18 - Erneuerung - Erhaltung

Abbildung Dynamik Erneuerung und Erhaltung



Übung

Haushaltsführung

- | | |
|-----------------|---|
| Vorratsschrank: | <ul style="list-style-type: none">• hübsche Vorratsbehälter kaufen• ausmisten• reinigen• neu ordnen |
| Kleiderschrank: | <ul style="list-style-type: none">• ausmisten• reinigen• Kleider nach Zweck und Farben sortieren• für Sockenschublade Unterteilung basteln |
| Büroecke: | <ul style="list-style-type: none">• ausmisten• reinigen• Ablagesystem überlegen• monatlich Ordnung schaffen |

Da könnte ich ruhig mal ein Auge zudrücken:

- | | |
|-------------------|--|
| Staubsaugen: | <ul style="list-style-type: none">• nicht mehr täglich saugen,
3x wöchentlich reicht aktuell aus |
| Fenster reinigen: | <ul style="list-style-type: none">• nicht mehr regelmäßig,
sondern nach Bedarf reinigen |

Übung

Erhalten und erneuern

Erhaltung

Ordnung, Ruhe, Sicherheit

Erneuerung

Neues, Veränderung, Flexibilität

19 - Farben

herzlich
witzig
aktiv
langweilig
alt
Arbeit
Kraft
arm
ehrlich
Lüge
frisch
erholt
Partnerschaft
Ruhe
fantasievoll
Wohnung
Fee
Glück
Ferien
stolz
naturverbunden

misstrauisch
Unruhe
frei
Freundschaft
majestätisch
Neid
Stadt
Vertrauen
traurig
Gedanken
unbescholten
Gesundheit
zornig
naiv
gierig
Leben
jung
Kampf
krank
kriegerisch
Reichtum

leidenschaftlich
mystisch
neu
Intelligenz
ökologisch
schöpferisch
Sport
tiefgründig
verträumt
Wut
zart
Treue

20 - 4 Ohren und 4 Schnäbel

Kommunikationsquadrat

4 Ohren einer Botschaft

<u>Sachebene</u> Kriterien werden auf Wahrheit und Relevanz hin überprüft. • Stimmt das, was er/sie sagt? • Ist das für mich oder für das Thema wichtig? • Habe ich genug Informationen zum Thema erhalten?	<u>Appell</u> Versuche zu erkennen, wie er/sie denken, fühlen und/oder sich verhalten soll. • Was soll ich jetzt (nicht) machen/denken/fühlen?
<u>Beziehung</u> Seine/ihre Wahrnehmung bestimmt, ob er/sie sich akzeptiert/herabgesetzt/respektiert/bevormundet etc. fühlt. • Werde ich von meiner Gesprächspartnerin oder meinem Gesprächspartner respektiert/abgelehnt/wertgeschätzt?	<u>Selbstoffenbarung</u> ICH-Botschaften des Senders werden gesammelt. • Was ist das für eine/einer? • Wie ist er/sie gelaunt? • Was ist mit ihr/ihm?

4 Schnäbel einer Botschaft

<u>Sachebene</u> Daten, Fakten und Sachverhalte werden vermittelt. • Darüber informiere ich.	<u>Appell</u> Offener oder verdeckter Versuch, auf das Gegenüber Einfluss zu nehmen. • Das will/möchte ich bei dir erreichen.
<u>Beziehung</u> Vermittlung der Gefühle und Haltungen gegen über dem Empfänger • Das halte ich von dir. • So stehe ich zu dir.	<u>Selbstoffenbarung</u> Bewusst oder unbewusst werden Informationen über den eigenen Charakter, über einen selbst weitergegeben. • Das gebe ich von mir zu erkennen.

Praxisbeispiele: Senderschnäbel und Empfangsohren im Alltag

Situation: Ein Ehepaar sitzt beim Mittagessen. Er: «Was ist denn das Grüne hier in der Sauce?»

Sender → Er meint ...

Empfängerin → Sie hört ...

Sachinhalt:

- Da ist etwas Grünes in der Sauce.
- Ich sehe etwas Grünes.

Sachinhalt:

- Da ist etwas Grünes in der Sauce.
- Er sieht etwas Grünes.

Appell:

- Sag mir, was das ist!
- Koche in Zukunft nur Dinge, die ich kenne.
- Koche in Zukunft nur Dinge, die mir schmecken.
- Das gehört da nicht hin!

Appell:

- Ich muss sofort sagen, was das ist.
- Er kennt das nicht und will es daher nicht essen.
- Ich soll nur kochen, was ihm schmeckt.
- Ich darf so etwas nicht mehr in die Sauce tun.

Beziehung:

- Du hast etwas Grünes in die Sauce getan.
- Du kannst nicht kochen.

Beziehung:

- Ich hätte ihn fragen sollen, ob er das überhaupt möchte.

Selbstoffenbarung:

- Ich weiß nicht, was das ist.
- Ich kenne diese Zutat nicht.
- Das schmeckt mir nicht.

Selbstoffenbarung:

- Er kennt viele Zutaten nicht.
- Er kennt die Zutat nicht.
- Ihm schmeckt das nicht.

Situation: Ein Paar sitzt im Auto, als die Ampel auf Grün schaltet. Sie sagt: «Die Ampel hat auf Grün geschaltet.»

Senderin → Sie meint ...

Empfänger → Er hört ...

Sachinhalt:

- Die Ampel hat auf Grün geschaltet.

Sachinhalt:

- Die Ampel hat auf Grün geschaltet.

Appell:

- Fahr los!

Appell:

- Ich soll losfahren.

Beziehung:

- Ich kann besser Auto fahren als du.

Beziehung:

- Sie denkt, dass ich nicht Auto fahren kann.

Selbstoffenbarung:

- Ich habe es eilig und möchte losfahren.

Selbstoffenbarung:

- Ich bin ihr zu langsam.

Auswertungstabelle

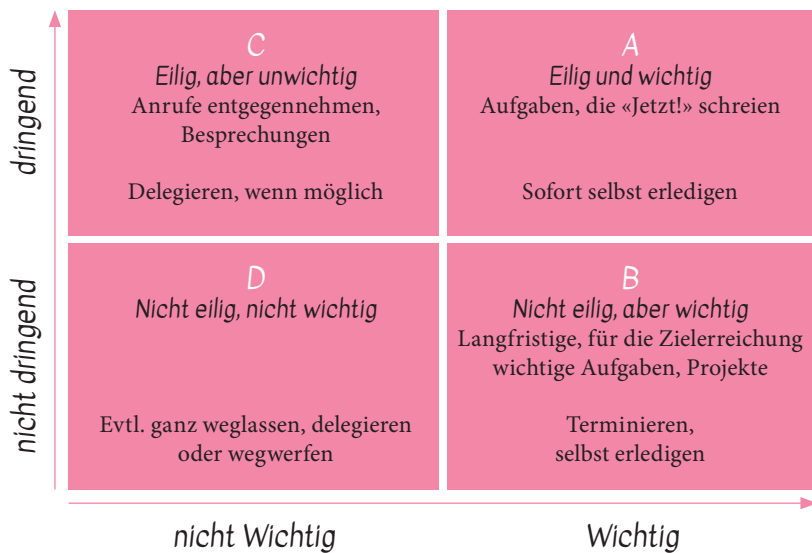
4-Ohren-Test

Übertrage deine Antworten in die folgende Übersicht und addiere dann die Anzahl der Kreuze in der Spalte.

Situation	Sache	Beziehung	Appell	Selbst-offenbarung
1	a	b	c	d
2	b	c	d	a
3	d	b	c	a
4	a	d	b	c
5	c	b	d	a
6	d	a	c	b
7	d	c	a	b
8	b	d	c	a
9	a	d	b	c
10	c	b	a	d
11	b	c	d	a
12	c	b	a	d

23 - Notizen

Grafik Eisenhower-Prinzip



Methodenwahl

Welche Methode entspricht deinen Bedürfnissen?

Methode	hilfreich	ansprechend	einfach	praktikabel
To-do-Liste				
Whiteboard				
Pinnwand				
Kanban				
Mappen-System				
Ablagefächer				
Notizbuch oder Bullet Journal				
Apps und Programme				

24 - Vom Gewinnen und Verlieren

	Ja	manchmal	nein
Ich bin ein Siegertyp und gewinne ohne große Anstrengungen.	☐	☐	☐
Ich will um jeden Preis gewinnen und bin ehrgeizig.	☐	☐	☐
Ich lasse Mitspieler absichtlich gewinnen.	☐	☐	☐
Ich bin eine unangenehme Gewinnerin.	☐	☐	☐
Es ist mir egal, ob ich gewinne oder verliere.	☐	☐	☐
Ich bin ein guter Verlierer.	☐	☐	☐
Ich bin ein schlechter Verlierer, mache aber gute Miene zum verlorenen Spiel, lasse mir nichts anmerken.	☐	☐	☐
Ich betrüge bei einem Spiel zu meinen Gunsten.	☐	☐	☐
Ich lasse beim Verlieren meinem Frust freien Lauf.	☐	☐	☐
Ich liebe Spiele und Wettkämpfe.	☐	☐	☐
Ich meide Spiele und Wettkampfsituationen.	☐	☐	☐

25 - Optimismus

Selbsttest

Optimistisch oder pessimistisch

Kreuze das jeweils zutreffendere Kästchen an.

Beim Aufwachen freue ich mich auf alles, was der Tag mit sich bringen wird.	☐ ja	☐ nein
Ich weiß, dass ich meine Ziele erreichen kann.	☐ ja	☐ nein
Ich erkenne die Vorteile in vielen Dingen.	☐ ja	☐ nein
Im Vergleich mit anderen Menschen geht es mir gut.	☐ ja	☐ nein
Durch meine Leistung komme ich zum Erfolg.	☐ ja	☐ nein
Ich nehme mein Leben gerne selbst in die Hand.	☐ ja	☐ nein
Ich grübele nicht, sondern suche nach Lösungen.	☐ ja	☐ nein
Ich lache viel und gerne.	☐ ja	☐ nein
Ich freue mich auf meine Zukunft.	☐ ja	☐ nein
Fehler machen ist nicht so schlimm. Daraus kann ich lernen.	☐ ja	☐ nein
Ich kann viele meiner Leidenschaften ausleben.	☐ ja	☐ nein
Ich meide Spiele und Wettkampfsituationen.	☐ ja	☐ nein
Ich probiere gerne Neues aus.	☐ ja	☐ nein
Ich weiß, was mir guttut.	☐ ja	☐ nein

Auswertung:

Je mehr Fragen du mit Ja beantwortet hast, desto optimistischer
bist du aktuell.

28 - Planung

Test

Zeitmanagement

Folgende Aussage stimmt ...	immer	meistens	nicht
• Ich überlege oft, wie ich Zeit einsparen könnte.	1	2	3
• Manchmal vergesse ich Termine.	3	2	1
• Am liebsten erledige ich alles selbst.	3	2	1
• Ich kann gut delegieren.	1	2	3
• Ich kann meinen Plan oft nicht einhalten.	3	2	1
• Vor lauter Arbeit weiß ich oft nicht, womit ich beginnen soll.	3	2	1
• Ich bin gut organisiert.	1	2	3
• Wo immer möglich, verbinde ich Aufgaben und Termine sinnvoll.	1	2	3
• Was mir unangenehm ist, schiebe ich auf.	3	2	1
• Ich bin ein Perfektionist.	3	2	1
• An meinem Arbeitsplatz herrscht oft Chaos.	3	2	1
• Ich mache praktisch keine Pausen.	3	2	1
• Ich arbeite oft länger als geplant.	3	2	1
• Ich wechsele häufig zwischen verschiedenen Arbeiten.	3	2	1
• Für mein Privatleben und meine Freizeit bleiben wenig Zeit.	3	2	1
• Ich kann gut Prioritäten setzen.	1	2	3

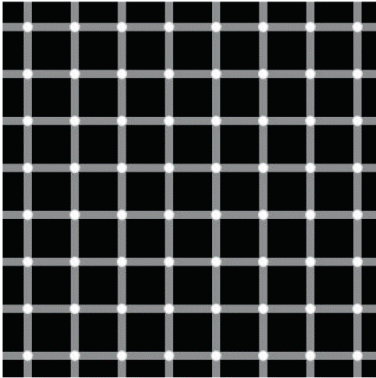
• Ich setze mir erreichbare Tagesziele	1	2	3
• Meine Arbeit stresst mich oft.	3	2	1
• Mit der Handhabung meines Terminkalenders stehe ich auf Kriegsfuß.	3	2	1
• Ich verschiebe Frei- oder Ferientage zugunsten meiner Arbeit.	3	2	1

Auswertung:

Hast du bei der Aussage eine Punktzahl von 1 angekreuzt, so funktioniert hier dein Zeitmanagement gut. Bei einer 2 lohnt es sich zu überlegen, was du optimieren kannst, und bei einer 3 beachtest du dieses Zeitplanungsthema wohl zu wenig.

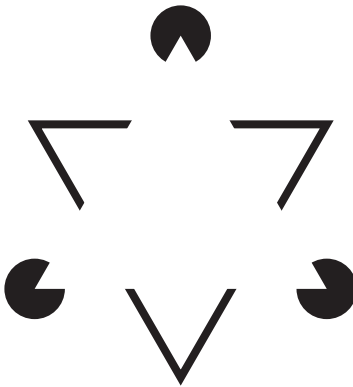
29 - Optische Wirtung

Tanzende Punkte³⁷



³⁷ Bild «Dancing dots»: Hermann-Gitter, benannt nach dem deutschen Physiologen Ludimar Hermann, dieser stellte es 1870 vor.

weißes Dreieck³⁸



³⁸ Kanizsa-Dreieck, benannt nach Gaetano Kanizsa, einem italienischen Psychologen und Gestalttherapeuten

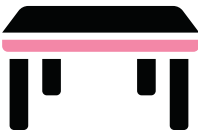
30 - Laute

Übung

Laute lösen Emotionen aus.

i	=	☐ klein	☐ groß
a und o	=	☐ klein	☐ groß
l und m	=	☐ weich	☐ hart
k und t	=	☐ weich	☐ hart
Zischlaut	=	☐ Gefahr	☐ alles in Ordnung
kr und br	=	☐ Gefahr	☐ alles in Ordnung
i	=	☐ positiv	☐ negativ
o	=	☐ positiv	☐ negativ

Welcher Tisch ist größer? Jener der «Mil» heißt, oder jener mit dem Namen «Mal»?



- ☐ Mal
- ☐ Mil



- ☐ Mal
- ☐ Mil

⁴¹ Beispiele und Abbildung «Bouba und Kiki» aus: Das Alphabet des Denkens – Wie Sprache unsere Gedanken und Gefühle prägt – Stefanie Schramm, Claudia Wüstenhagen, Rowohlt Verlag, 2017 – Kapitel: Die Macht der Laute, ab Seite 15

Betrachte die beiden Figuren. Die eine heißt «Bouba», die andere «Kiki». Was denkst du, welche ist «Bouba», welche «Kiki»?



☐ Bouba

☐ Kiki



☐ Bouba

☐ Kiki

Wie heißt das Automodell?



☐ Brido

☐ Brado



☐ Brido

☐ Brado

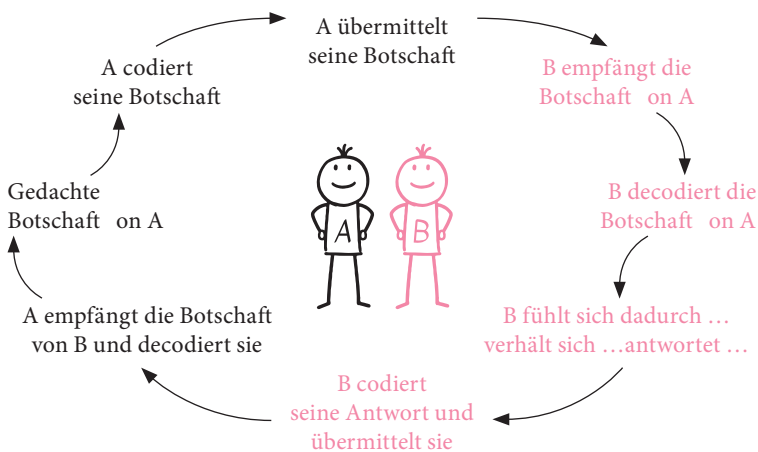
Ordne den Figuren ihren passenden Namen zu:

Kekomo, Titiki, Gobudu, Wutoli, Tebibi

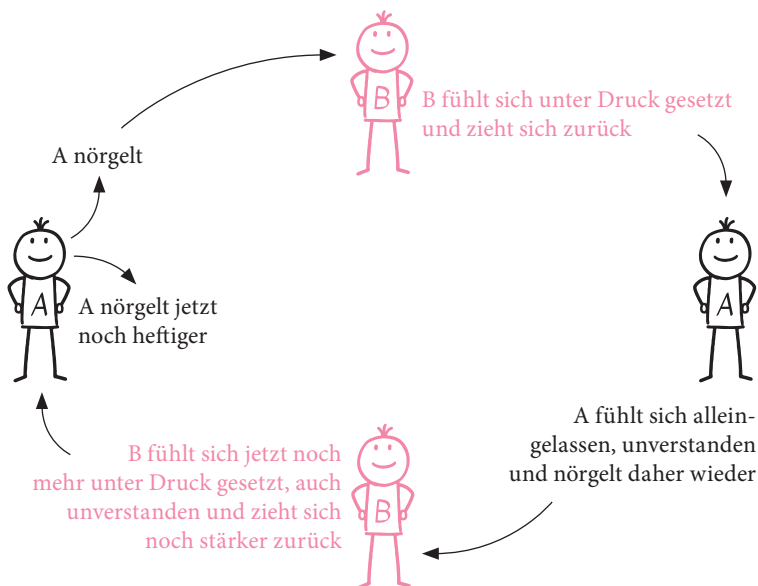


Sage laut den Buchstaben «i» und versuche dabei zu lächeln.
Nun lächle beim Artikulieren von «o».

35 - Wirklichkeit



Teufelskreis



33 - Bedürfnisse

Maslows Bedürfnispyramide



[www.hans-karl-schmitz.de/unterlagen/
beduerfnispyramide/](http://www.hans-karl-schmitz.de/unterlagen/beduerfnispyramide/) – 11.08.2021

Übung

Bedürfnisstufen

Kreuze jene Stichworte aus den Bedürfnisstufen an, die du noch nicht oder nur unzureichend befriedigt hast und die du verändern willst:

Grundbedürfnisse	Sicherheitsbedürfnis	Soziales Bedürfnis
☐ Sauerstoff	☐ Gesundheit	☐ Liebe
☐ Schlaf	☐ Sicherheit	☐ Akzeptanz
☐ Trinken	☐ Stabilität	☐ Zuneigung
☐ Essen	☐ Struktur	☐ Freundschaft
☐ Bewegung	☐ Ordnung	☐ Intimität
☐ Sexualität	☐ Wohnen	☐ Beziehungen
☐ ...	☐ Grenzen	☐ ...
	☐ Geld	
	☐ Arbeit	
	☐ Angstfreiheit	
	☐ ...	

Individualbedürfnis	Bedürfnis nach Selbstverwirklichung
☐ Leistung	☐ Verständnis
☐ Anerkennung	☐ Wissen
☐ Respekt	☐ Ästhetik
☐ Kompetenz	☐ Versöhnung
☐ Individualität	☐ Dankbarkeit
☐ ...	☐ Spirituelles
	☐ ...

Ergänze die Spalten nach deinen Ideen und Bedürfnissen.

Entwickle Veränderungsschritte für jene Stichworte, die du angekreuzt hast. Dazu eignet sich beispielsweise die Methode «Vorsätze umsetzen» .

Ist- und Soll-Füllstand



Füllstände der Bedürfnisse

Die drei Gläser stehen für die Bedürfnisse Selbstbestimmung, Bindung und Anerkennung. Überlege dir, was die Begriffe für dich beinhalten und bedeuten und zeichne den aktuellen Füllstand (Ist-Stand), aber auch deinen Wunsch-Füllstand (Soll-Stand) ein:



Selbstbestimmung

- Selbstbestimmt entscheiden können
- Im Einklang mit den eigenen Werten handeln
- Freiwilligkeit



Bindung

- Beziehungen leben können
- Sich zugehörig und verbunden fühlen
- Vertrauen erleben
- Menschliche Wärme und Empathie erleben



Anerkennung

- Sich selbstwirksam erleben
- Den eigenen Fähigkeiten vertrauen
- Sich als kompetent erleben
- Gelobt werden

34 - Lügen

Übung Lügenverhalten

Überzogenes Kompliment

Interesse heucheln

Gegenüber nicht verletzen

Jemanden schützen

Jemanden zufriedenstellen

Unangenehme Situation vermeiden

Etwas nicht preisgeben

Etwas verschweigen

Falsche Entschuldigung

Notlüge

Unwahrheit weiter aufrechterhalten

Wahre Absichten vertuschen

Gemocht werden

Gegenüber soll etwas tun

Furcht vor Konsequenzen

Scham oder Angst

Sich besser darstellen

Wunsch nach Bewunderung

Anpassen an die Mehrheit

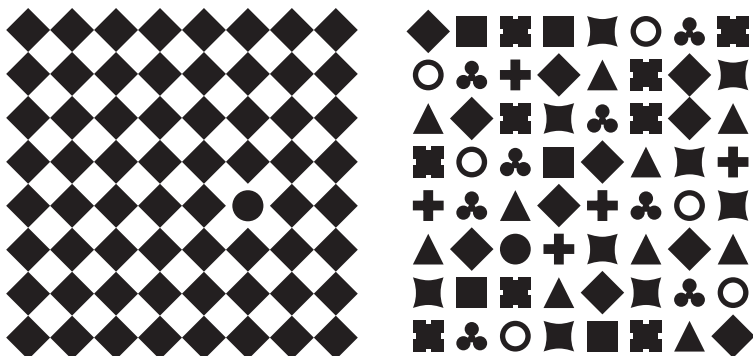
Keine Lust auf Diskussionen

Kulturbedingt

Anderes

35 - Wirklichkeit

Suchbild



Unwichtige Buchstabenreihenfolge

Ehct kstras! Gmäeß der Sutide eneir Uvinisterät ist se nchit wi-
tihcg, ni wlecehr Rneflogheie die Bstachuebn ni eneim Wort
stheen. Das Ezniige, wsa wcthiig ist: dass im Txet miestnes der
estre udn der leztte Bstabchue an der ritihcegn Pstoiin snid. Dre
Rset knan ein toatelr Bsinöldn sein, tedztorm knan man ihn
onhe Pemoblre lseen. Das ist so, wiel wir nciht jdeen Bstachu-
ebn enzelin leesn, snderon das Wrot als Gzueans enkreenn.
Ehct kstras! Dsa ghet wicklirh! Udn dfüar ghneen wir jrhlæng
in dei Slhcue!

Lösung:

Echt krass! Gemäß der Studie einer Universität ist es nicht wichtig, in welcher Reihenfolge die Buchstaben in einem Wort stehen. Das Einzige, was wichtig ist: dass im Text meistens der erste und der letzte Buchstabe an der richtigen Position sind. Der Rest kann ein totaler Blödsinn sein, trotzdem kann man ihn ohne Probleme lesen. Das ist so, weil wir nicht jeden Buchstaben einzeln lesen, sondern das Wort als Ganzes erkennen. Echt krass! Das geht wirklich! Und dafür gehen wir jahrelang in die Schule!

Buchstaben durch Zahlen ersetzen

D1353 MITT31LUNG Z31GT D1R, ZU W3LCH3N
GR0554RT1G3N L315TUNG3N UN53R G3H1RN F43H1G
15T! 4M 4NF4NG W4R 35 51CH3R N0CH 5CHW3R, D45 ZU
L353N, 483R M1TTL3RW31L3N K4NN5T DU D45
W4HR5CH31NL1CH 5CH0N G4NZ GUT L353N, 0HN3 D455
35 D1CH W1RKL1CH 4N5TR3NGT. D45 L315T3T D31N
G3H1RN M1T 531N3R 3N0RM3N L3RNF43H1GK31T,
8331NDRUCK3ND, 0D3R? DU D4RF5T D45 G3RN3
K0P13R3N, W3NN DU D4M1T 4UCH 4ND3R3 83G315T3RN
W1LL5T.

Lösung:

DIESE MITTEILUNG ZEIGT DIR, ZU WELCHEN GROSS-ARTIGEN LEISTUNGEN UNSER GEHIRN FÄHIG IST! AM ANFANG WAR ES SICHER NOCH SCHWER, DAS ZU LESEN, ABER MITTLERWEILE KANNST DU DAS WAHRSCHEINLICH SCHON GANZ GUT LESEN, OHNE DASS ES DICH WIRKLICH ANSTRENGT. DAS LEISTET DEIN GEHIRN MIT SEINER ENORMEN LERNFÄHIGKEIT, BEEINDRUCKEND, ODER? DU DARFST DAS GERNE KOPIEREN, WENN DU AUCH ANDERE DAMIT BEGEISTERN WILLST.

Ohne Vokale

S wr nml n Kng, dr htt dr Tchtr, d ll wndrschn wrn. D jngst br wr vn lln d schnst nd d snftst. n bsndrs hßn Tgn m Smmr spld d Prnzssn mt hrr gldnn Kgl m lbstn m Wld n nm khln Brnnn.

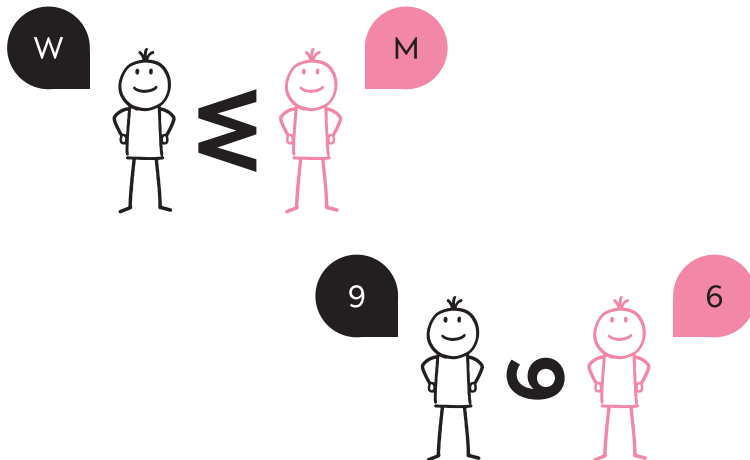
nml br wrf s d Kgl hch n d Lft nd fng s ncht wdr f. D Kgl lndt m Brnnn nd vrsnk n dr Tf. Ds Mdchn wrd trrg nd wnt m d vrlrn Kgl.

Lösung:

Es war einmal ein König, der hatte drei Töchter, die alle wunderschön waren. Die jüngste aber war von allen die schönste und die sanfteste. An besonders heißen Tagen im Sommer spielte die Prinzessin mit ihrer goldenen Kugel am liebsten im Wald an einem kühlen Brunnen. Einmal aber warf sie die Kugel hoch in die Luft und fing sie nicht wieder auf. Die Kugel landete im Brunnen und versank in der Tiefe. Das Mädchen wurde traurig und weinte um die verlorene Kugel.

Wirklichkeit

Sei dir in deinem Alltag immer wieder bewusst, dass deine Wirklichkeit nicht dieselbe Wirklichkeit einer anderen Person sein muss.

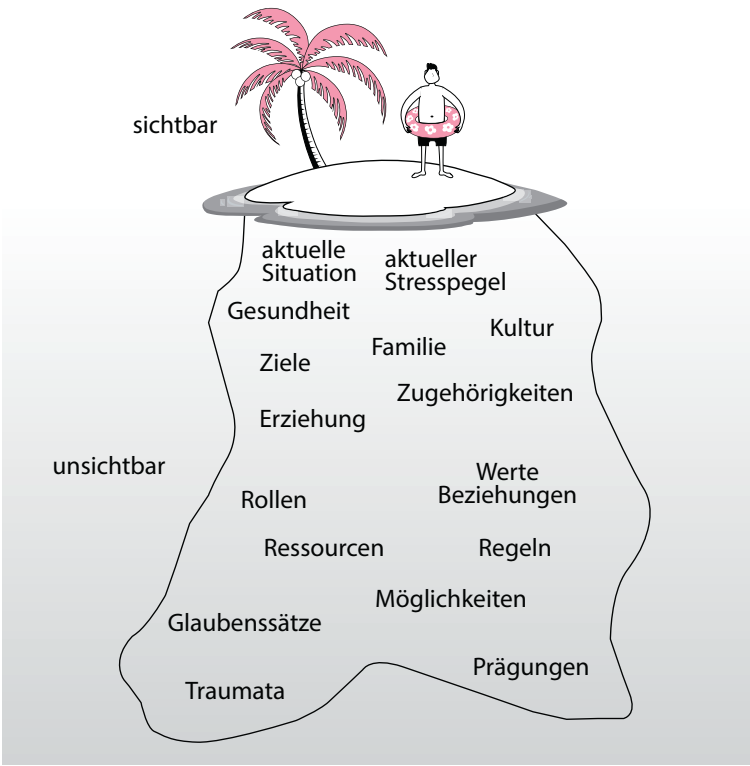


37 - Identität

Individuum Mensch



Der Mensch und seine Insel



Beantwortung der Gedankenblasen

Nimm dir Zeit und beantworte die Fragen aus den Gedankenblasen zu den einzelnen Faktoren.

Gibt es Elemente, die du verändern willst? Erstelle dir einen Plan.

Aktuelle Situation

Halte einen Augenblick inne und notiere dir alle Stichworte zu deiner aktuellen Situation.

Aktueller Stresspegel

Kennst du deine Stressoren?

Gesundheit

Wie steht es um deine körperliche, geistige und seelische Gesundheit?

Werte

Was sind deine Werte?
Haben sie sich seit deiner Kindheit verändert?

Kultur

Welche kulturellen Faktoren prägen dein Leben, deine Denkweisen?

Familie

Was zeichnet
deine Familie aus?

Rollen

Welche Rollen hast
du aktuell inne und welche
Rollen früher?

Zugehörigkeiten

Welcher Gruppe
fühlst du dich
zugehörig?

Erziehung

Wie wurdest du erzogen?
Wer alles war an deiner
Erziehung mitbeteiligt?

Beziehungen

Wie sehen deine
Beziehungen aus?
Welche Beziehungser-
fahrungen hast
du gemacht?

Lebensziele

Was waren
und sind deine
Lebensziele?
Welche hast du
bereits erreicht?

Regeln

Was sind deine Regeln?
Stimmen sie mit deinen
Werten überein?

Möglichkeiten

Welche Möglichkeiten
beeinflussten und beeinflussen
dein Leben?

Ressourcen

Welche Ressourcen
besitzt du?

Glaubenssätze

Was sind deine
Glaubenssätze?

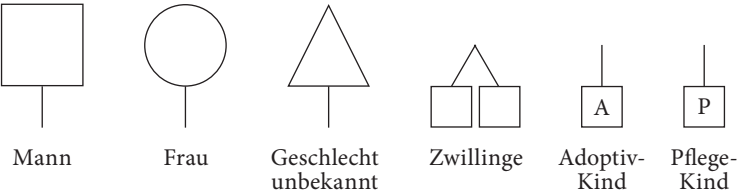
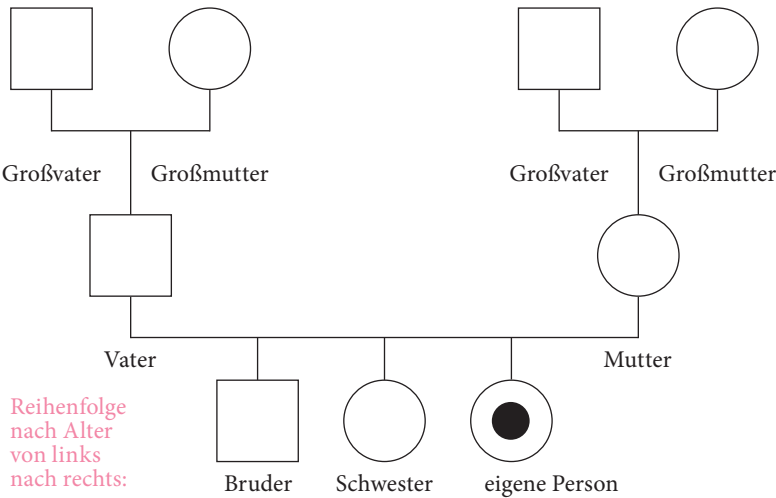
Prägungen

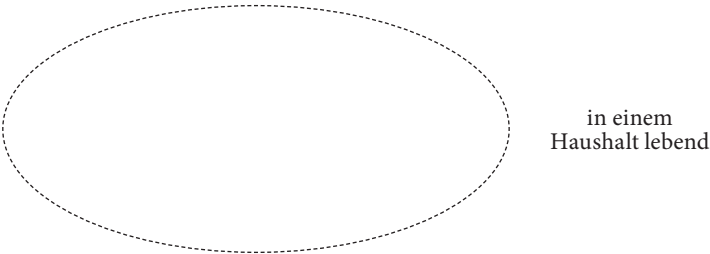
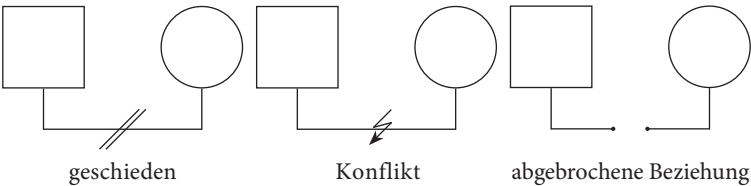
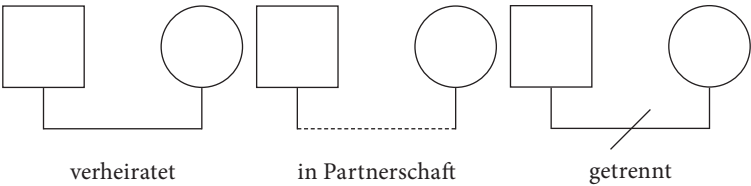
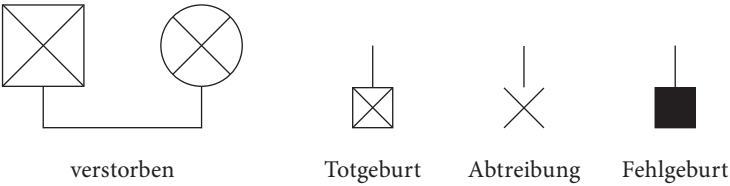
Was weißt
oder vermutest
du über deine
Prägungen?

Traumata

Mit welchen extremen
Ereignissen oder ein-
schneidenden Veränderungen
wurdest du konfrontiert?

40 - Genogramm





Beziehung zu dieser Person:



41 - Gendergerechte Sprache

Gender-Schreibweise

Neutrale Form Lehrperson, Lehrkraft, Mitarbeitende, Besuchende, Eheleute

Umschreibung Lehrend tätig sein, spezialisierte Person

Doppelnennung und Teilnehmerin und Teilnehmer, Lehrerin und Lehrer, Ehefrau und Ehemann

Schrägstrich mit Ergänzungsstrich /- Teilnehmer/-innen, Lehrer/-innen, Besucher/-innen

Binnen-I TeilnehmerInnen, LehrerInnen, BesucherInnen

Klammer O Teilnehmer(innen), Lehrer(innen), Besucher(innen)

*Gendersternchen ** Teilnehmer*innen, Lehrer*innen, Besucher*innen

Gendergap _ Teilnehmer_innen, Lehrer_innen, Besucher_innen

Doppelpunkt : Teilnehmer:innen, Lehrer:innen, Besucher:innen

Abwechslungsweise Nutzung Teilnehmerin, Lehrer, Besucherin, Mitarbeiter

Quellen

Bücher

Asendorpf J. B.: Psychologie der Persönlichkeit – Grundlagen, Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 1996

Benson, Ginsburg Ganz, Grand, Lazyan, Weeks: Big Ideas. Das Psychologie-Buch – Wichtige Theorien einfach erklärt, Dorling Kindersley Verlag, 2012

Braem, Harald: Die Macht der Farben, Wirtschaftsverlag Langen Müller / Herbig, München, 2003

Brockhaus: Psychologie – Fühlen, Denken und Verhalten verstehen, Brockhaus, Mannheim, Leipzig, 2001

Eisenberg, Florian: Kanban – mehr als Zettel: Wie die Methode Ihnen zu echtem Mehrwert verhilft, Carl Hanser Verlag GmbH & Co., 2018

Hunkel, Karin: Die Kraft der Farben, Gräfe und Unzer Verlag, München, 1996

Kälin, Karl, Müri, Peter: Sich und andere führen – Psychologie für Führungskräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Ott Verlag Thun, 1999

Kast, Verena: Träume – Die geheimnisvolle Sprache des Unbewussten, Patmos Verlag, Ostfildern, 2015

Kindl-Beilfuß, Carmen: Fragen können wie Küsse schmecken – Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene, Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2014

Klein, Stefan: Träume – Eine Reise in unsere innere Wirklichkeit, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 2014

Krech, Crutchfield, Livson, Wilson, Parducci: Grundlagen der Psychologie – Studienausgabe, Bechtermünz Verlag, Augsburg, 1997

Kühne de Haan, Lelia: Ja, aber ... Die heimliche Kraft alltäglicher Worte und wie man durch bewusstes Sprechen selbstbewusster wird, Nymphenburger Verlag, Stuttgart, 2017

Laborde, Genie Z.: Mehr sehen, mehr hören, mehr fühlen – Praxiskurs Kommunikation, Junfermann Verlag, Paderborn, 1997

LeMar, Bernd: Kommunikative Kompetenz – Der Weg zum innovativen Unternehmen, Springer Verlag, 1997

Mai, Jochen: Die Karrierebibel – Definitiv alles, was Sie für Ihren beruflichen Erfolg wissen müssen, dtv München, 2008

Malerba, Luigi: Die nachdenklichen Hühner, Wagenbach, 2001

Malerba, Luigi: Taschenabenteuer – 53 Geschichten, Wagenbach, 1998

McGrath, James, Bates, Bob: Der 5-Minuten-Manger – die wichtigsten Management-Theorien auf den Punkt, Börsenmedien, 2014

Metzger, Wolfgang: Gestaltpsychologie – Ausgewählte Werke aus den Jahren 1950 bis 1988, Verlag Waldemar Kramer, Frankfurt am Main, 1999

Oppermann-Weber, Ursula: Handbuch Führungspraxis, Führung, Führungskräfte, Führungskompetenzen, Organisation der Bereiche der Mitarbeiterführung, Zielvereinbarungen, Motivation und Delegation, Cornelsen Verlag, Berlin, 2001

Rösler, Alexander, Sterzer, Philipp: 29 Fenster zum Gehirn. Genial einfach erklärt, was in unserem Kopf passiert, Arena, 2018

Ruhe, Hans Georg: Praxishandbuch Biografiearbeit – Methoden, Themen und Felder, Beltz Juventa, Weinheim und Basel, 2014

Schaller, Beat: Die Macht der Sprache – 101 Werkzeuge für eine überzeugende Kommunikation, Wirtschaftsverlag Langen Müller/Herbig, München, 1998

Schramm, Stefanie, Wüstenhagen, Claudia: Das Alphabet des Denkens – Wie Sprache unsere Gedanken und Gefühle prägt, Rowohlt Verlage, 2017

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 1 – Störungen und Klärungen, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 1981

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 2 – Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 1989

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander reden 3 – Das «Innere Team» und situationsgerechte Kommunikation, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 1998

Stark, Roswitha: Familienstellen mit Symbolen – optimale systemische Lösungen auf dem Papier entwickeln, Mankau Verlag, 2018

Stenger, Christiane: Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt! Gebrauchsanweisung für Ihren Kopf, Campus Verlag Frankfurt/New York, 2014

Thalmann, Yves-Alexandre: Das kleine Übungsheft – Positive Psychologie, Trinity, 2015

Zimbardo, Philip G.: Psychologie, Springer-Verlag, Berlin Heidelberg New York, 1992

Dossiers und Hefte

Gehirn & Geist, Spektrum der Wissenschaft, «Fluchen im Dienst der Wissenschaft», Heft r. 06, 2021

Psychologie Heute – Heft 4, «Optimistischer werden – warum eigentlich?», Birgit Schönberger, Beltz, April 2018

Psychologie Heute – Compact, Heft 52, «Wohlig im Walde», Clemens G. Arvay, Beltz, 2018

Internetquellen

<https://www.alltagsforschung.de/gerueche-wecken-erinnerungen/>

28.06.2021 – Düfte

<https://beruehrungspunkte.de/artikel-die-unendliche-geschichte-der-zeit>

26.04.2021 – Sinn

<https://business.tutsplus.com/de/tutorials/what-are-personal-values--cms-31561> / 06.04.2021 – Grundwerte

<https://dieprojektmanager.com/erfolgreich-delegieren/>
13.04.2021 – delegieren

https://www.efas-web.de/files/teges/Teges_Handout_Kommunikation_FINAL_SCREEN.pdf / 22.06.2021 – 4 Ohren und 4 Schnäbel

<https://geschicktgendern.de> / 09.09.2021 – gendergerechte Sprache

www.hans-karl-schmitz.de/unterlagen/beduerfnispyramide/
11.08.2021 – Bedürfnisse

<https://herbstlust.de/vorsaetze-neujahrsvorsaetze/> 01.07.2021
– Vorsätze

<https://www.kalaidos-fh.ch/de-CH/Blog/Posts/Archiv/hrl-1103-Positivity-Quotient-Teamperformance> / 12.04.2021 – Verhältnis

<https://karrierebibel.de/>

delegieren/ 13.04.2021 – delegieren

entscheidung-treffe / 14.04.2021 – entscheiden

glas-halb-voll/ 05.04.2021 – unterschiedliche Perspektiven

komplimente-machen/ 07.04.2021 – Komplimente

luegen/ 16.08.2021 – Lügen

niemals-aufgeben/ 29.07.2021 – gewinnen und verlieren

optische-taeuschung/ 02.09.2021 – optische Wirrungen
sich-selbst-beluegen/ 16.08.2021 – Lügen
sketchnotes/ 29.07.2021 – Notizen
spazieren-denken/ 06.05.2021 – Waldbaden
unordnung/ 07.06.2021 – Chaos
zielstrebigkeit-ziele-erreichen/ 01.07.2021 – Vorsätze
4-ohren-modell/ 21.06.2021 – 4 Ohren und 4 Schnäbel
<https://www.lernen.net/artikel/luzides-traeumen-14206/>
18.08.2021 – luzides Träumen
<https://www.mehr-fuehren.de/delegieren/> 19.04.2021 – dele-
gieren
<https://mymonk.de/fluchen-hilft/> 18.05.2021 – fluchen
[www.nonverbale-kommunikation.ch/distanzzonen-raeumli-
che-koerpersprache/](http://www.nonverbale-kommunikation.ch/distanzzonen-raeumli-che-koerpersprache/) 24.08.2021 – Zonen
[https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/wertvorstellungen.
html](https://www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/wertvorstellungen.html) 06.04.2021 – Grundwerte
<https://www.partnerschaft-beziehung.de/komplimente.html>
/ 07.04.2021 – Komplimente
[https://www.psychotipps.com/komplimente-machen.
html](https://www.psychotipps.com/komplimente-machen.html) 07.04.2021 – Komplimente
[https://www.rundumgesund.de/lifestyle/wellness/duftoel-
wirkung-seele/](https://www.rundumgesund.de/lifestyle/wellness/duftoel-wirkung-seele/)
28.06.2021 – Düfte
[https://www.schlafonaut.de/schlaflexikon/schlaftypen-ler-
chen-und-eulen/](https://www.schlafonaut.de/schlaflexikon/schlaftypen-ler-chen-und-eulen/)
08.04.2021 – tägliche Leistungskurve
[https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommuni-
kationsquadrat](https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-kommuni-kationsquadrat)
28.06.2021 – 4 Ohren und 4 Schnäbel

<https://www.sinndeslebens24.de/5-tipps-wie-sie-ihre-vorsaetze-einhalten-und-ziele-erreichen/> / 01.07.2021 – Vorsätze

<https://www.spektrum.de/news/spazierengehen-einfach-mal-raus-und-bewegen/1824811/06.05.2021> – Waldbaden

[warum-faellt-es-uns-schwer-mit-niederlagen-umzugehen/1808378 / 30.07.2021](https://www.spektrum.de/news/warum-faellt-es-uns-schwer-mit-niederlagen-umzugehen/1808378/30.07.2021) – gewinnen und verlieren

[wie-duefte uns-manipulieren/1347043
28.06.2021](https://www.spektrum.de/news/wie-duefte-uns-manipulieren/1347043/28.06.2021) – Düfte

<https://www.studentenwerk-oldenburg.de/de/beratung/psychologischer-beratungsservice/themen-und-materialien/dokumente-zum-download/349-selbsttest-innere-antreiber/file.html>
- 16.10.2021 – Test innere Antreiber

[www.synapse-web.com/WebRoot/Store12/
Shops/63374192/5404/7E59/24D5/E598/DDDB/
C0A8/2AB9/0957/Die_Dynamik_innerer_Antreiber_L.pdf](https://www.synapse-web.com/WebRoot/Store12/Shops/63374192/5404/7E59/24D5/E598/DDDB/C0A8/2AB9/0957/Die_Dynamik_innerer_Antreiber_L.pdf)
30.03.2021 – innere Antreiber

<https://www.transaktionsanalyse-online.de/wp-content/uploads/2017/09/Antreiber-Test.pdf> – 19.10.2021 – Test innere Antreiber

[https://www.unibas.ch/de/Universitaet/Administration-services/Vizerektorat- People-And-Culture/Diversity-and-Inclusion/Diversity/Diversity-Management/Geschlechtergerechte-Sprache.html](https://www.unibas.ch/de/Universitaet/Administration-services/Vizerektorat-People-And-Culture/Diversity-and-Inclusion/Diversity/Diversity-Management/Geschlechtergerechte-Sprache.html) / 09.09.2021 – gendergerechte Sprache

<https://www.uni-mannheim.de/forschung-erleben/artikel/ist-das-glas-halb-voll-oder-halb-leer/> 05.04.2021 – unterschiedliche Perspektiven

<https://www.welt.de/kmpkt/article195067785/Weder-Lerche-noch-Eule-Es-gibt-zwei-weitere-Schlaftypen.html> / 08.04.2021 – tägliche Leistungskurve

wissenschaft/article7450675/Spaziergaenge-sorgen-tatsaech-
lich-fuer-gute-Laune.html / 06.05.2021 – Waldbaden

<https://de.wikipedia.org/wiki/Insekten>/14.04.2021-entscheiden

<https://www.wertesysteme.de/werte-glossar/grundwerte/>

06.04.2021 – Grundwerte

[https://wienerin.at/psychologie-6-grunde-warum-menschen-
lugen](https://wienerin.at/psychologie-6-grunde-warum-menschen-lugen)

12.08.2021 – Lügen

[https://www.zeit.de/news/2021-03/01/wie-uns-komplimente-
gluecklicher-machen](https://www.zeit.de/news/2021-03/01/wie-uns-komplimente-gluecklicher-machen) / 07.04.2021 – Komplimente

[https://ze.tt/warum-wir-alle-mehr-komplimente-machen-
sollten/](https://ze.tt/warum-wir-alle-mehr-komplimente-machen-sollten/)

07.04.2021 – Komplimente