

VORBEREITUNG FÜR DEN IMPULS

„Wieder Motivation finden: die Psychologie des (Neu-)Starts“

Ihre Trainerin: Mag. Viktoria Lanthier / Partnerin Institut für Vitalpsychologie



1.) MOTTOBILD: Suchen Sie bitte aus ihrer privaten Fotosammlung ein Bild aus, das für Sie persönlich das Thema Vitalität oder das Thema Neustart ver**SINN**bildlicht und das

Sie gerne mit den anderen Vital Coaches teilen werden.

2.) POSITIVER EMOTIONS-TRIGGER: Achten Sie darauf, dass das Bild vor allem positive Emotionen und Assoziationen bei Ihnen persönlich weckt. (z.B. ein herrlicher Ausblick von einem Berggipfel)



3.) DESSERT-WÖRTLICH: Schreiben Sie 3 bis 5 positive Wörter auf, die zu dem Bild und zum Thema Vitalität bzw. Neustart passen. Diese Lieblingswörter nennen wir „Dessert-Wörtli“ (z.B. Weitblick, Freiraum, Ausdauer). Fragen Sie auch Freunde oder Bekannte, welche Assoziationen Ihnen zu dem Bild einfallen und erweitern Sie Ihre Liste.

4.) DAS MOTTOZIEL: Mit Ihren Dessert-Wörtli werden wir im Rahmen des Impulses weiterarbeiten und ein Mottoziel basteln. Wichtig: nicht die Menge, sondern die Qualität zählt. Einige „Dessert-Wörtli“ zur Auswahl reichen vollkommen, schließlich kam die französische Revolution auch mit nur 3 Wörtern aus ;)

