



WANDELMEISTER

FÜR DEINE POSITIVE INTELLIGENZ

3 HOCHWIRKSAME FRAGEN, UM DEINE SUPERKRAFT ZU TRAINIEREN



CHRISTINA BINSMAIER

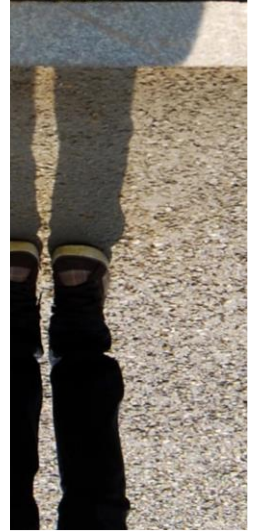
WILLKOMMEN



GLÜCKWUNSCH, dass du dabei bist und mit drei hochwirksamen Fragen deine POSITIVE INTELLIGENZ trainierst!

Instinktiv wissen wir, wie wichtig eine positive Einstellung ist und dass sie dir in schwierigen Situationen helfen kann. Und dennoch ist es manchmal ganz schön schwer, das Gute und Positive zu sehen. Das kennen wir alle!

DIE GUTE NACHRICHT: Du kannst lernen, eine andere Perspektive einzunehmen. Du kannst positive Intelligenz schulen und trainieren. Und du kannst auch deine wachstumsorientierte Einstellung, den sogenannten Growth Mindset, wie einen Muskel aufbauen. Wie beim körperlichen Training brauchst du dafür kontinuierliche Übung. Die Veränderung wird sich erst mit der Zeit zeigen. Aber dann ist sie sicht- und messbar. Und du begegnest den Herausforderungen in deinem Leben mit viel mehr Gelassenheit und sogar Freude.



Die drei hochwirksamen Fragen

Mit nur wenigen Minuten jeden Abend kannst du sofort etwas für deine positive Intelligenz tun und anfangen, dich ganz neu auszurichten. Lass jeden Abend deinen Tag Revue passieren und beantworte die drei Fragen:

1

Wofür bin ich heute dankbar?

2

Was habe ich heute gelernt?

3

Wem habe ich heute geholfen?

Jetzt bist du dran! Auf den kommenden Seiten findest du die Vorlage für deine täglichen **Powerfragen** bei der **Abendroutine** und genug Platz für alle deine Notizen. Das einzige, was du noch brauchst sind Zeit und ein wenig Ruhe für deine Reflektion.

Du kannst dir die Vorlage ausdrucken und auf Papier schreiben oder in der digitalen Version einfach auf die vorbereiteten Felder klicken und lostippen.

Viel Spaß bei deinem Abendritual!

Abendroutine Tag 1

Datum:

① Wofür bin ich heute dankbar?

② Was habe ich heute gelernt?

③ Wem habe ich heute geholfen?

Abendroutine Tag 2

Datum:

① Wofür bin ich heute dankbar?

② Was habe ich heute gelernt?

③ Wem habe ich heute geholfen?

Abendroutine Tag 3

Datum:

① Wofür bin ich heute dankbar?

② Was habe ich heute gelernt?

③ Wem habe ich heute geholfen?

Abendroutine Tag 4

Datum:

① Wofür bin ich heute dankbar?

② Was habe ich heute gelernt?

③ Wem habe ich heute geholfen?

Abendroutine Tag 5

Datum:

① Wofür bin ich heute dankbar?

② Was habe ich heute gelernt?

③ Wem habe ich heute geholfen?

Reflektion & Integration

Toll, dass du bis hierher mitgemacht hast!

Zum Abschluss, schau dir deine Notizen nochmal an und reflektiere, was du für dich in diesen 5 Tagen erkannt hast. Ich mache das für mich auch, einmal im Monat. Vielleicht kannst du ein Muster erkennen. Oder hattest ein Aha-Erlebnis. Und falls du in einer deiner Antworten eine für deine Ziele wichtige Handlung erkannt hast, schreibe sie dir hier nochmal auf. So bringst du deine Power richtig auf die Straße.

Und ganz wichtig: Entscheide, ob du dran bleiben willst und die Fragen zu einem festen Bestandteil deiner Routine machen möchtest. Überlege dir dazu, welche Vorteile du siehst, wenn du weiter diese drei Fragen täglich beantwortest. Und gib dir ein klares JA dafür, dass du weiter machst. Du kannst die Vorlage auch einfach kopieren und mehrfach nutzen.

Was sind für mich die drei wichtigsten Erkenntnisse aus den Notizen bisher?

Welche konkreten Handlungen setze ich als nächstes um?

Welche Vorteile sehe ich, wenn ich weiter mache?

Ja, ich mache mit den Fragen weiter!

Meine Unterschrift



WANDELMEISTER

/////// DU MÖCHTEST MEHR WISSEN?

Schön, dass du deine Positive Intelligenz ein wenig trainiert hast. Sie wird dir helfen, deinen eigenen Wandel zu meistern. Auch Situationen, die anfangs schwierig aussehen, kannst du so resilient, mit voller Lebenskraft und sogar Wohlgefühl begegnen. Wenn du gern mehr darüber wissen möchtest, wie ich das gemacht habe und welche Stellschrauben den größten Effekt hatten, besuche mich gern auf meiner Website oder folge mir in den sozialen Medien. Dort findest du neben kostenlosen Impulsen auch mein Wandel-Meister Programm für eine persönliche Begleitung.

Veränderung lieben lernen.



TELEFON: 0176 681 69 836
EMAIL: christina@binsmaier.com
INSTAGRAM: @christina.binsmaier
FACEBOOK: @christina.binsmaier.wandelmeister

WANDELMEISTER