Positiver Tagesrückblick im Business

Die Übung verbindet den Positiven Tagesrückblick, eine bewährte Intervention der Positiven Psychologie, mit einem interessanten Ergebnis von Barbara Fredrickson: Wer den Tagesrückblick nach seinen Interessen abwandelt, profitiert mehr davon.

Der Positive Tagesrückblick ist einfach: Sie nehmen sich abends einige Minuten Zeit für die Frage „Was war heute schön?" bzw. „Was ist heute gut gelaufen?". Notieren Sie mindestens drei verschiedene Punkte. Dann fragen Sie sich für jeden Punkt: „Wie habe ich dazu beigetragen? Was war mein Anteil daran?"

Für den Positiven Business-Tagesrückblick fokussieren Sie sich dabei auf spezifische Aspekte Ihrer beruflichen Tätigkeit.

Sie können sich also z. B. fragen:

Was habe ich heute erreicht …

1. für mein Unternehmen und meine/n Vorgesetzte/n?
2. für und mit meinen Kolleg/innen?
3. für meine Mitarbeiter/innen?
4. für meine/unsere Kund/innen?
5. für mein Team oder meinen Bereich?
6. für mich/meine persönliche Entwicklung?

Diese Fragen stellen einen Pool dar; es genügt vollkommen, wenn Sie drei oder vier positive Erfahrungen reflektieren.

Notieren Sie Ihre wichtigsten oder interessantesten Erlebnisse des Tages in einem Erfolgs-Tagebuch und ergänzen Sie dazu:

1. Was war daran gut/ schön/ wichtig…?
2. Wer oder was hat mich dabei unterstützt?
3. Was und wie habe ich selbst dazu beigetragen?

Gönnen Sie sich am Ende eine kleine Pause von einigen Minuten, entspannen Sie sich und schließen Sie eventuell die Augen, um die Erinnerung an die notierten Erfolge noch ein wenig zu genießen :)

Wenn Sie mögen, achten Sie zusätzlich darauf, ob Sie im Laufe einer Woche für alle Fragen mindestens einen Erfolg feiern konnten. Wenn Sie für eine Funktion mehr tun möchten, überlegen Sie, welche Ihrer Stärken Sie dafür einsetzen könnten.

(Quelle: Daniela Blickhan)

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com