

Spezifische Ziele

Erkennen und Bewusstmachen persönlicher Charakterstärken. Unterstützen eines positiven Selbstbilds und Aufzeigen von Mitteln und Wegen zur Stärkung des persönlichen Mindsets. Bewusstmachen, dass viele glücksfördernde Faktoren selbst beeinflusst werden können.

Inhalte

- Markieren der subjektiven Lebenszufriedenheit auf einer visuellen Skala
- Auswahl persönlicher Charaktereigenschaften anhand von Symbolen in unterschiedlichen Lebensbereichen
- Auswertung und Bewusstmachen persönlicher Charakterstärken
- Individuelle Beratung, Unterstützung zur Umsetzung von Vorsätzen
- Ergebnisse und Empfehlungen digital verfügbar

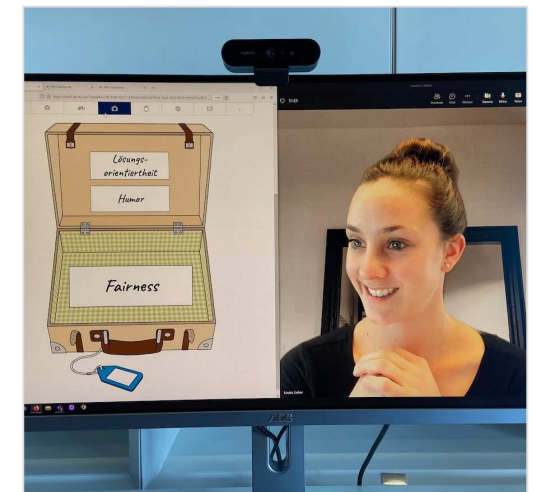
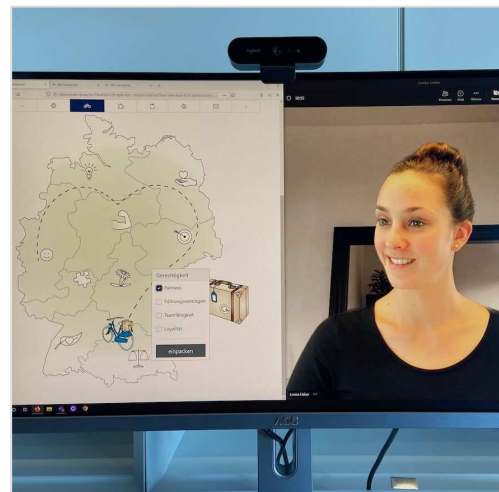
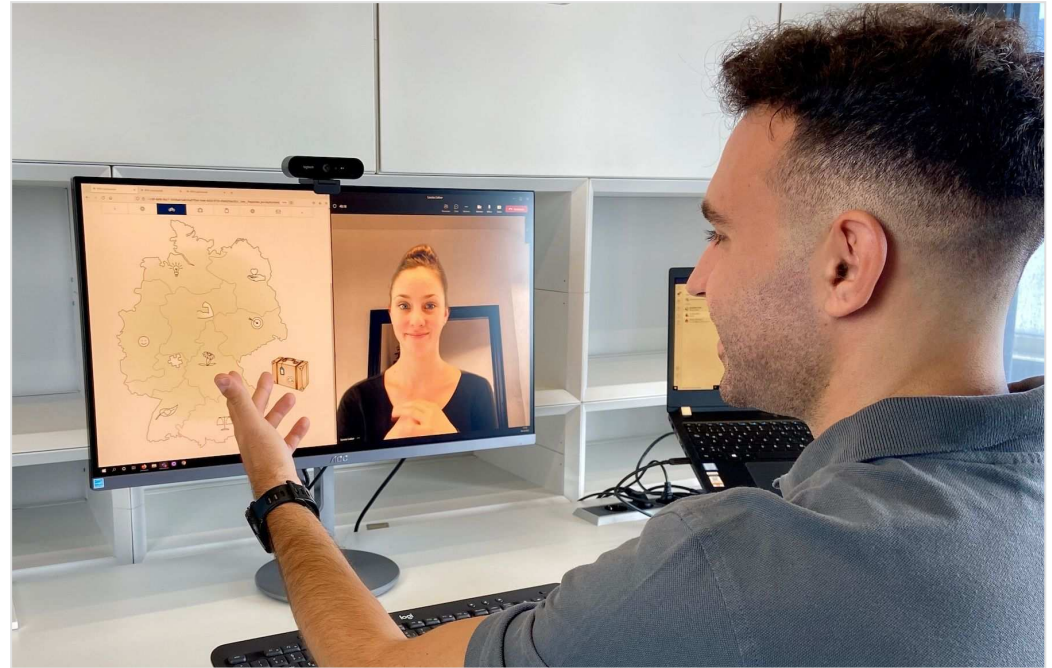
Zeitbedarf

30 Minuten pro Person

Technische Voraussetzungen

a) Homeoffice oder persönlicher Arbeitsplatz: PC/Notebook mit Mikrofon und möglichst Kamera; Internetzugang

b) Separater Raum: PC/Notebook mit Mikrofon und Kamera, Internetzugang



Hintergrund

In unserer hoch digitalisierten, schnelllebigen Gesellschaft kommen Inseln der Ruhe und Achtsamkeit häufig zu kurz. Die Begriffe „Lebenszufriedenheit“ oder auch „Glücksempfinden“ finden sich seltener in unserem Wortschatz wieder. Ob das Leben als erfüllend empfunden wird, hängt oft von der inneren Bewertung (engl. Mindset) ab. Diese wiederum wird unter anderem durch Persönlichkeitseigenschaften beeinflusst, welche sich im Laufe eines Lebens dynamisch entwickeln und verändern können.

Ablauf

Dargestellt wird eine virtuelle „Glücksreise“ durch Deutschland. Die Teilnehmenden fahren am Bildschirm mit einem Fahrrad von Ort zu Ort und packen Dinge in einen Koffer, die sie an sich selbst bzw. andere an ihnen besonders schätzen und wofür sie dankbar sind. Die einzelnen Stationen der Radtour repräsentieren unterschiedliche Charaktereigenschaften, die sich zum Ende der Reise zu einem Gesamtbild zusammenfügen.

Ergebnisse

Die Auswertung des Mindset-Coachings zeigt den Kofferinhalt mit den unterwegs eingepackten Eigenschaften, die wiederum die Charakterstärken der Teilnehmenden hervorheben. Der Kofferinhalt bildet den Ausgangspunkt für die individuelle Beratung mit dem Gesundheitscoach. Zur Beratungsunterstützung steht eine „Packliste“ zur Verfügung. Hier können die Teilnehmenden Eigenschaften bzw. Aktivitäten vormerken, die sie zukünftig gerne zusätzlich in ihren Koffer packen würden. Mit dieser Zusatzfunktion können konkrete Vorsätze formuliert werden, mit dem Ziel, diese zu verankern und ihre Umsetzung zu unterstützen.

