Übung: Positive Key Energizers

Manche Personen und Dinge geben uns im Leben viel Energie. Sie helfen uns, unsere Batterien wiederaufzuladen, geben uns Schwung, machen uns leistungsfähiger, erfüllen uns mit Kraft: Sie sind Positive Key Energizers[1].

A. Identifiziere fünf wichtige Positive Key Energizers von dir.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

B. Überlege dir, ob und wie es möglich wäre, die positive Energie dieser Energizer stärker wertzuschätzen und/oder ob es möglich wäre, mehr von ihrer Energie in dein Leben einfliessen zu lassen.

Raum für eigene Notizen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Quellen:
- Kim Cameron (2012): *Positive Leadership.* San Francisco: Berrett-Koehler Publishers.
- Ruth MacConville & Tina Rae (2012): *Building Happiness, Resilience and Motivation in Adolescents*. London: Jessica Kingsley Publishers.

[1]Die empirische Forschung zu *Positive Energizers* stammt von Kim Cameron, der damit Personen meint, die in ein Unternehmen viel gute Energie reinbringen und dadurch eine produktive Arbeitskultur begünstigen (Cameron 2012). Im Happiness-Schulbuch von Ruth MacConville und Tina Rae findet sich eine ähnliche Übung, wobei sie von *Key Energisers* reden und gleichzeitig betonen, dass dies Menschen, bestimmte Situationen, Hobbies und Interessen sein können (MacConville & Rae 2012).