

Inhaltsverzeichnis

Einführung in das Training der Zeitperspektive	2
<i>Die Zeitperspektive – Was ist das?</i>	2
<i>Warum ist eine ausgewogene Zeitperspektive wichtig?</i>	3
Übungen zur Förderung der Zeitperspektive der Vergangenheit	4
<i>Anleitung zur Erstellung eines Positiven Portfolios</i>	4
<i>Rekonstruktion einer positiven Vergangenheit</i>	8
<i>Das Dankbarkeitsprotokoll</i>	10
Übungen zur Förderung der Zeitperspektive der Gegenwart	13
<i>Achtsamkeit der Sinne</i>	13
<i>Meditation oder Fokussierung auf den aktuellen Moment</i>	20
<i>Balance zwischen Pflichten und positiven Aktivitäten</i>	22
Übungen zur Förderung der Zeitperspektive der Zukunft	27
<i>Zielformulierung</i>	27
<i>Implementierungsintentionen formulieren</i>	30
<i>Förderung eines optimistischen Denkstils</i>	34
<i>Die Zeitlinienreise</i>	39
Förderung der Balance Ihrer Zeitperspektiven	44
<i>Reflexion Ihrer Zeitperspektive(n)</i>	44
<i>Wechsel Ihrer Zeitperspektive(n)</i>	47
<i>Förderung der Balance durch Achtsamkeit</i>	54
Literaturverzeichnis	55