



Begeisterungsfähigkeit

Begeisterungsfähigkeit ist eine Fähigkeit. Fähigkeiten, die man einmal hatte, bleiben erhalten - Ausnahmen bei gesundheitlichen Einschränkungen.
Grundsätzlich aber bleiben Fähigkeiten erhalten, allenfalls braucht es wieder etwas Übung.
Denn wer kann schon willentlich nicht mehr schwimmen oder Velo fahren können?

In einem ersten Schritt gilt es herauszufinden, wie es grundsätzlich um Ihre Begeisterungsfähigkeit steht:

	Ja	Nein
1. Würden Sie sich grundsätzlich als spontanen Menschen bezeichnen?		
2. Empfinden Sie oft tiefe Freude.		
3. Hinterfragen Sie sich und Ihre Ziele nicht so, dass das Loslaufen schwierig wird?		
4. Sind Sie entscheidungsfreudig?		
5. Haben Sie einen gesunden Selbstverwirklichungsglauben?		
6. Sind Sie kein Perfektionist/keine Perfektionistin?		
7. Lassen Sie sich selten von Ängsten bremsen?		
8. Finden Sie gern kreative Wege zu angestrebten Zielen?		
9. Sind Sie gern «Feuer und Flamme» für eine Sache?		
10. Sagen andere von Ihnen, Sie seien begeisterungsfähig?		
11. Sind sie frustrationstolerant?		
12. Lassen Sie sich nicht schnell entmutigen?		
13. Tun Sie Dinge, die nichts abwerfen, aber eine Menge Spass machen?		
14. Macht es Ihnen nichts aus, Ihre Pläne auf den Kopf zu stellen?		
15. Sind Sie tendenziell ein Optimist/eine Optimistin?		
16. Geben Sie negativen Dingen weniger Gewicht als positiven?		
17. Ist Ihnen nie langweilig?		
18. Umgeben Sie sich gern mit begeisterungsfähigen Menschen?		
19. Wertschätzen Sie Begeisterungsfähigkeit bei anderen?		
20. Sind Sie tendenziell in einer guten Stimmung?		
21. Meiden Sie resignative Zufriedenheit, wollen Sie mehr?		
22. Können Sie Misserfolge leicht wegstecken?		
23. Sind Sie an vielen Themen interessiert?		
24. Sind Sie ein leidenschaftlicher Mensch?		

Je öfter Sie mit „Ja“ geantwortet haben, desto begeisterungsfähig sind Sie.



Begeisterungsfähigkeit aktivieren

Analysieren Sie nun Situationen, um Aufschluss über Ihre Begeisterungsfähigkeit zu bekommen:

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich von Ihrer Begeisterungsfähigkeit haben wegtragen lassen. Worum ging es? Was haben Sie damals über sich und die Situation geglaubt und gedacht? Wie haben Sie sich gefühlt?
2. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie einen Anflug von Begeisterung spürten, ihn aber im Keim erstickt haben. Worum ging es? Was haben Sie damals über sich und die Situation geglaubt und gedacht? Wie haben Sie sich gefühlt?
3. Wie haben Sie in den beiden Situation **anders** gedacht, gefühlt, geglaubt und gehandelt?
4. Waren Sie ambivalent, hatten Sie zwei Seelen in der Brust, innere Einwände oder einfach Angst? Welchen Nutzen hatten Sie, NICHT begeistert zu sein und zu handeln?
5. Welche Glaubenssätze verhindern, dass Sie lustvoll begeistert sind? Von wem haben Sie sie übernommen? Wollen Sie diese Glaubenssätze wirklich behalten?
6. Wie wollen Sie in Zukunft denken, fühlen, glauben und handeln, um Ihrer Begeisterung auch Flügel zu verleihen?
7. Wer kann Sie dabei unterstützen?

Ziehen Sie nun ein Fazit:

Wann und in welcher Situation werden Sie Ihrer Begeisterung freien Lauf lassen?
Bei welchen Gelegenheiten auch noch?

«Manche Menschen verursachen Glück und Freude, wohin auch immer sie gehen.
Andere, wenn sie gehen.» (Oscar Wilde) Zu welchen möchten in Zukunft gehören? 😊

Bewusst aus dem Rahmen fallen macht Spass!

