

# Besinnungsfragen über das Herstellen von Freude

[ACL-Meetup]

[Mavis Tsai]

## Bewusstheit

- Welche freudigen Erinnerungen kommen Dir in den Sinn?
- Welche Menschen bereiten Dir Freude? Warum und wie tun sie das?
- Wie komfortabel fühlst Du Dich mit Freude? Was sind Hindernisse für Dich bei Freude?
- Auf welche Weise kannst du mehr Freude in dein Leben bringen?

## Mutiges Handeln

- Wie könntest Du einen Schritt außerhalb Deiner Komfortzone machen, um mehr Freude in Dein Leben zu bringen?
- Welche Risiken könntest Du eingehen, um die Verbindung mit den Menschen zu vertiefen, die Dir Freude bereiten?
- Welche Risiken könntest Du eingehen, um anderen Freude bereiten? Was kannst Du gerade in diesem Moment tun, um Freude in Deine Interaktion mit anderen zu bringen?

## Warmherzige Wertschätzung

- Was schätzt Du an Dir? Was feierst Du an Dir? Was schätzt Du an Deinem Gesprächspartner?
- Nennen Sie mehrere Menschen, die Ihnen wichtig sind und schreiben Sie auf, was Sie an ihnen schätzen?
- Teilen Sie es diesen Menschen nach dem Meeting entweder persönlich oder per Telefon, E-Mail, SMS oder per Social Media mit!