

Glückstagebuch



Die meisten Menschen haben eine präzise Wahrnehmung von dem, was in ihrem Leben schief läuft und sehen großzügig über das, was gut war, hinweg. Leider schwächt uns diese Haltung, statt uns zu stärken. Die Ausrichtung auf Negatives stärkt Angst, Mutlosigkeit und Depression. Die "Was-ist-gut-gelaufen Übung" dreht den Spieß um und stärkt uns durch den Fokus auf Ihre Zufriedenheit und Ihr Glücksempfinden. Es ist hierbei nicht entscheidend, wie groß die Momente oder Ereignisse waren.

Notieren Sie Momente, Begegnungen oder Ereignisse worüber Sie heute glücklich und zufrieden sind. Intensivieren Sie Ihre Erinnerungen mit den weiteren Fragen.

Was habe ich heute als schön erlebt, was hat sich heute gut angefühlt?

Wie fühlt es sich an, wenn ich daran denken?

Wofür bin ich heute dankbar?

Was hat mir heute gut getan?

Weitere Fragen könnten sein:

- Was habe ich heute gelernt?
- Was ist mir heute gut gelungen?
- Was habe heute (neues) ausprobiert?