

Das Glückstagebuch

Leider ist es in unserer Gesellschaft häufig so, dass wir den negativen Erfahrungen und Erlebnissen mehr Aufmerksamkeit schenken, als den positiven und freudvollen. Dies hinterlässt oft den Eindruck, dass ein Tag oder gar unser ganzes Leben schlecht verläuft.

Beim näheren Betrachten realisiert man aber häufig, dass sehr viele schöne, angenehme, freudige und lustige Dinge im Tagesverlauf geschehen sind, diese aber durch eine einzelne unangenehme Erfahrung überschattet werden.

Die Idee des Glückstagebuches ist, den Fokus mehr auf diese guten Momente zu verschieben und mit der Zeit zu lernen diesen Fokus auch aufrecht zu erhalten.

Material:

Glückstagebuch, Tagebuch/ Notizheft, schöner Stift, Notiz-App auf dem Handy

- Benutzen Sie Material, mit dem Sie gerne umgehen; Sie sollen Freude daran haben

Aufgabe:

Schreiben Sie jeden Abend bei einer schönen Tasse, an einem gemütlichen oder entspannenden Ort, DREI gute Erlebnisse, Erfahrungen, Momente des Tages auf.

Bewerten Sie den Tag bevor Sie diese drei Momente notiert haben und noch einmal, nachdem Sie den Tag Revue passieren haben lassen und die DREI glücklichen Momente aufgeschrieben haben.

An manchen Tagen wird es Ihnen sehr leicht fallen, an anderen Tagen müssen Sie vielleicht ein wenig nachdenken, oft entdeckt man dann die kleinen zufriedenen Momente im Alltag, für die man dankbar ist.

Das Glück liegt nicht nur in den grossen Dingen, sondern sehr häufig in den kleinen, z.B. das Lächeln des eigenen Kindes, die Tasse Kaffee vom Partner ans Bett gebracht, ein nettes Telefonat mit der Freundin, ein Lob vom Chef, ein Schmetterling, der vorbei geflogen ist, der warme Sonnenschein auf der Nase, ein schöner Spaziergang, die Tatsache, dass man gesund ist, das Parkticket von einem Fremden.....usw.

Seien Sie bitte konsequent mit dieser Aufgabe und Sie werden sehr schnell bemerken, dass sich Ihr Lebensgefühl deutlich verbessert und Sie einen geschärften Blick für die positiven Dinge im Leben entwickeln ☺

Viel Spass!!

Das Glückstagebuch

Datum:

Wie war der Tag heute: 0 gut 0 mittel 0 schlecht

1. Positive Erfahrung/ Erlebnis/ Moment des Tages:

Warum war es positiv für mich:

2. Positive Erfahrung/ Erlebnis/ Moment des Tages:

Warum war es positiv für mich:

3. Positive Erfahrung/ Erlebnis/ Moment des Tages:

Warum war es positiv für mich:

Wie war der Tag heute: 0 gut 0 mittel 0 schlecht