

## Übung Glückstagebuch: Die drei guten Dinge des Tages

Diese Übung trainiert dein seelisches Immunsystem, führt schnell zu einem besseren Zustand und erzieht dein Gehirn zum »Suchhund für das Gute«. (Und dein WahrnehmungsfILTER wird neu „programmiert“).

Sie wurde von Martin Seligman, einem der Väter der positiven Psychologie, entwickelt.

Bewusst wahrgenommene Momente täglicher Zufriedenheit vermitteln nicht nur Glücksgefühle, sondern helfen, Widerstandskräfte für eventuelle Rückschläge aufzubauen - und zahlen auf dein Energiekonto ein.

### Was ist zu tun?

Frage dich möglichst jeden Abend vor dem Schlafengehen:

Was waren die drei guten Dinge des Tages?

An schwarzen Tagen sind das vielleicht Dinge wie das freundliche Lächeln eines Fremden oder dass du an der Supermarktkasse vorgelassen wurdest, der Morgenkaffee, den du genießen konntest, oder Ähnliches.

Du siehst: es muss nicht zwingend etwas mit deiner Arbeit zu tun haben und es reichen Kleinigkeiten.

Darüber nachdenken hilft, noch besser funktioniert diese Übung allerdings, wenn du ein Glückstagebuch führst:

Denn dadurch, dass du mit Zettel und Stift hantierst und zusätzlich genauer nachdenkst, um schriftlich zu formulieren, wird deinem Hirn schneller und deutlicher klar, dass dir diese Sache WIRKLICH wichtig ist - und lässt positives leichter durch den Filter in dein Bewusstsein kommen.

Schon bald entsteht darüber hinaus eine Sammlung dessen, was dich mit Freude und Kraft erfüllt.

Darauf kannst du in schwierigen Zeiten leicht wieder zugreifen, wenn du dann dein Glückstagebuch zur Hand nimmst.

Du kannst auch Dinge eintragen, für die du dankbar bist oder - wenn dir einmal nichts wirklich positives einfällt - auch etwas nehmen, was weniger schlimm ausgegangen ist, als du befürchtet hast.

Über Nacht können die fixierten positiven Erlebnisse besonders gut »einwirken« und am Folgetag frische Leistungsmotivation entfalten. (Viele meiner Kunden sagen, dass sie seitdem auch besser ein und durchschlafen)

Wenn es dir möglicherweise erst einmal schwerfällt, dich an etwas Positives zu erinnern, so wird durch die regelmäßige Übung schon bald die neu angelegte Denkspur vertieft und spätestens nach drei Wochen wird es immer leichter:

Dir werden schneller mehr und größere Freuden des Alltags einfallen, die du in dein Glückstagebuch eintragen kannst.

Daran erkennst du, dass dein Hirntraining erfolgreich war und dass du es geschafft hast, deinen Wahrnehmungsfiler neu zu programmieren.

Einen Tag zum Ausprobieren findest du nachfolgend- und kannst dir die Vorlage für so viele Tage ausdrucken, wie du möchtest.

## Mein Glückstagebuch

Datum: \_\_\_\_\_



1. Was heute gut war:

---

---

---

---

---

---

---

---



2. Was heute gut war:

---

---

---

---

---

---

---

---



3. Was heute gut war:

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie war der Tag insgesamt?

gut

mittel

schlecht