

Übung: Drei schöne Schätze

Mit dieser Übung können Sie ihr Glücksempfinden steigern [1]. Nehmen Sie sich am Ende des Tages 5-10 Minuten Zeit für diese Übung. Überlegen Sie sich drei Dinge, die an Ihrem Tag gut waren. Dies könnten ganz kleine Dinge sein, wie ein Eichhörnchen im Garten oder ein schöner Song im Radio. Oder es könnte auch ein großer Erfolg, wie das Abschließen eines Projektes oder eine tolle Unternehmung, sein. Schreiben Sie die Erkenntnisse in die Schatztruhe, die Sie auf der nächsten Seite finden.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie selbst dazu beigetragen haben, dass diese schönen Schätze passiert sind. Diese Frage kann schwerfallen, es lohnt sich aber darüber nachzudenken. Bei dem Eichhörnchen könnten Sie zum Beispiel „Ich habe bewusst in den Garten geschaut“ oder „Ich habe den Kopf frei gehabt, um diesen Moment zu registrieren“ aufschreiben.

Nehmen Sie sich doch für die kommende Woche jeden Abend, zum Beispiel direkt vor dem Schlafen gehen, Zeit für diese Übung. Vielleicht werden Sie merken, dass Sie mit der Zeit Ihre Wahrnehmung bewusster auf das Positive legen und feststellen, dass Sie selbst dazu beitragen können „Ihres eigenen Glückes Schmied“ zu sein.

Quelle:

[1] Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>

} Datum:

1	2
Mein heutiger Schatz:	Mein heutiger Schatz:
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Das habe ich dazu beigetragen:	Das habe ich dazu beigetragen:
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

3

Mein heutiger Schatz:

Das habe ich dazu beigetragen:
