

Glückstagebuch

Das Glückstagebuch ist eine der effektivsten Übungen, um ihr Wohlbefinden merklich zu steigern. Außerdem geht sie recht schnell und macht Spaß.

1. Nehmen Sie sich ein kleines Notizbuch
2. Nehmen Sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit und erinnern Sie sich an **1-3 Ereignisse**, die ein positives Gefühl wie z.B. Stolz oder Gelassenheit bei Ihnen ausgelöst haben
3. Schreiben Sie sowohl das Ereignis als auch das dazugehörige Gefühl auf
4. Versuchen Sie das positive Gefühl noch einmal hervorzurufen
5. Lesen Sie sich am nächsten Morgen die aufgeschriebenen Ereignisse noch einmal durch. So beginnen Sie den Tag gleich mit einem guten Gefühl
6. Schreiben Sie jeden Abend in Ihr Glückstagebuch

Quelle: in Anlehnung an Murlane, D. (2012): Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. Göttingen: BusinessVillage.