

## Was lief heute gut? - Three Blessings

### **Kleine Schritte - Große Wirkung: Fünf Minuten nur für dich**

Mit dieser Übung lebst du zufriedener: du gehst zufriedener durch deinen Tag und machst dir weniger Druck. Du genießt deinen Alltag mehr. Deine Stimmung verbessert sich. Das wurde in vielen wissenschaftlichen Studien belegt.

Diese Übung aus der Positiven Psychologie hilft sogar gegen depressive Verstimmungen. Sie steigert deine Selbstwirksamkeit: du traust dir mehr zu, kommst ins zielgerichtete und sinnstiftende Tun. Du kannst leichter Probleme lösen.

Nimm dir jeden Abend fünf Minuten Zeit und schreibe drei Dinge auf, die gut liefen. Das kann etwas sein ...

- > **was dir gut gelungen ist** – z.B. du hast etwas erledigt, was du lange vor dir hergeschoben hattest / bist einen Schritt weiter gekommen / hast ein Projekt angefangen / ein Problem gelöst ...
- > **als jemand nett zu dir war** – z.B. dir hat jemand geholfen, dich angelächelt
- > **als du Glück hattest** – z.B. die Sonne schien, du hast etwas Interessantes entdeckt

**Überlege dann kurz, wie es dazu kam, was du dazu beigetragen hast** – z.B., weil du aufmerksam warst / weil du aktiv wurdest / weil du weißt, was dir wichtig ist / dein Ziel vor Augen hast ...

Nutze die Vorlage auf der nächsten Seite: drucke sie aus und lege sie **JETZT GLEICH** neben dein Bett. Nutze dieses Blatt als Erinnerungshilfe, so dass du die Übung nicht vergisst und jeden Abend dran denkst.

Mit dieser Übung veränderst du deinen Fokus: du schaust auf das, was gut lief. So schläfst du abends zufriedener ein und wachst du am nächsten Tag erholt auf, bist entspannter und hast mehr Kraft. Das startet deine Aufwärtsspirale.

In deinem Gehirn werden neue neuronale Netze angelegt, die sich immer mehr stabilisieren: so dass du Tag für Tag gelassener und mit positivem Blick durch deinen Alltag gehst.

>> Diese Übung aus der Positiven Psychologie eignet sich sehr gut, um deinen Positiven Quotienten PQ zu steigern. Wenn dein PQ größer gleich 3:1 liegt, kommst du automatisch in eine Aufwärtsspirale

>>  $PQ = p/n$  = Die Summe deiner positiven Gefühle (p) durch die Summe deiner negativen Gefühle (n) im Zeitraum von 24 Stunden.

## Was lief heute gut? - Three Blessings

Was lief heute gut?

Warum?

---

MO

---

DI

---

MI

---

DO

---

FR

---

SA

---

SO

---