

GLÜCKSMOMENTE.

Positive Einstellung und Selbstmitgefühl.

Wie kann Dankbarkeit unsere Haltung beeinflussen?

Alles was wir regelmäßig üben hinterlässt Spuren in unserem Gehirn. Das heißt, wenn wir eine positive Gedankenhygiene pflegen und regelmäßig Dankbarkeit in unserem Alltag verankern, wird unsere Grundhaltung positiv beeinflusst.



Übung „3 Münzen“.

In dieser Übung nutzt du drei Münzen (oder andere kleine Gegenstände), um dich an die positiven Erlebnisse deines Tages zu erinnern und so Dankbarkeit einen festen Tag in deinem Alltag zu machen.

Hierzu steckst du zu Beginn des Tages die drei Münzen in deine linke Hosentasche. Immer, wenn du im Laufe des Tages etwas Positives erlebst – sei es ein kleiner Erfolg, eine freundliche Unterhaltung oder ein schöner Moment – nimmst du eine Münze aus der linken und platzierst sie in der rechten Hosentasche.

Am Ende des Tages kannst du beim Blick in die rechte Hosentasche zurückerinnern, welche positiven Erlebnisse du heute hattest, für die du dankbar sein kannst.

Momente fürs Marmeladenglas.

Alternativ zu den drei Münzen kannst du auch Post-its an einer für dich sichtbaren Stelle (z. B. an den Kühlschrank) kleben und die positiven Erlebnisse direkt schriftlich festhalten. Wenn du möchtest, kannst du die Zettel auch in einem Marmeladenglas sammeln. So hast du in niedergeschlagenen Phasen immer die Möglichkeiten aus alten Glücksmomenten Kraft zu ziehen. Übrigens müssen nicht alle „positiven Anker“ schriftlich sein: Vielleicht trägst du auch einen Glücksgegenstand bei dir oder platzierst ihn prominent platziert, sodass er dir beim Anblick glückliche Momente in Erinnerung ruft.



GLÜCKSMOMENTE.

Positive Einstellung und Selbstmitgefühl.

Dankbarkeitstagebuch.

| | Dafür bin ich heute dankbar: | Das habe ich heute gut gemacht: |
|------------|------------------------------|---------------------------------|
| Montag | | |
| Dienstag | | |
| Mittwoch | | |
| Donnerstag | | |
| Freitag | | |
| Samstag | | |
| Sonntag | | |

