

Die Drei-Gute-Dinge-Übung

Das Glückstagebuch

In belastenden Zeiten neigen wir dazu, Negativem viel Beachtung zu schenken und ungünstige Gedanken zu entwickeln. Falls dieses negative Denken länger anhält, kann dadurch das Wohlbefinden beeinträchtigt und die Lebensqualität eingeschränkt werden.

Falls Ihnen auffällt, dass Sie viel Zeit und Energie in negativen Gedanken stecken, probieren Sie folgende Übung aus:

- 1) Legen Sie sich ein Heft zu, das Ihr positives Tagebuch wird.
- 2) Nehmen Sie sich jeden Abend eine Viertelstunde Zeit und notieren Sie
 - a) drei positive Dinge, die Sie am heutigen Tag erlebt haben.
 - b) Begründen Sie, warum jedes dieser Erlebnisse Ihnen gut getan hat,
 - c) und notieren Sie schliesslich, was Sie dazu beigetragen haben, dass jedes dieser Ereignisse erfreulich für Sie war.

Machen Sie diese Übung mindestens zwei Wochen täglich und trainieren Sie damit die Fähigkeit, den positiven Aspekte in Ihrem Alltag Beachtung zu schenken. Falls Sie die Übung fortsetzen, entsteht mit der Zeit ein wunderbares und einmaliges Erinnerungsstück Ihres Lebens, in dem Sie immer wieder blättern können, wenn es Ihnen mal nicht so gut geht.

Für diese Übung brauchen Sie nur 15 Minuten täglich und erreichen damit eine nachhaltige Wirkung. Wissenschaftliche Studien¹ haben gezeigt, dass damit ein konstantes Gefühl von Zufriedenheit aufgebaut wird, wenn Sie Ihr Glückstagebuch mindestens über die Dauer von drei Monaten regelmässig führen.

Tipp: So könnte ein Tageseintrag in Ihrem positiven Tagebuch dargestellt werden

Datum	Was?	Warum positiv?	Mein Beitrag
	positives Ereignis 1 (z. B. erfreuliches Gespräch mit einer Kollegin)		
	positives Ereignis 2 (z. B. tolles Körpergefühl nach einem Waldlauf)		
	positives Ereignis 3 (z. B. spannenden Artikel gelesen in der Zeitung)		

¹ Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.