

Datum:

Positiver Tagesrückblick

Anleitung: Erinnern Sie sich jeden Abend an drei schöne Erlebnisse des vergangenen Tages. Überlegen Sie sich in einem zweiten Schritt, was Sie dazu beigetragen haben. Hilfreich ist es, sich dies in Form eines Rituals zur Gewohnheit zu machen. Zum Beispiel können Sie sich diese Dinge immer während des Zähneputzens überlegen und anschließend notieren. Oder Sie legen sich ein „Glücksbuch“ auf das Nachtkästchen, welches Sie erinnert.

Sich die Dinge zu notieren hat den weiteren Vorteil, dass Sie so mit der Zeit eine individuelle Sammlung an „Glücksrezepten“ gewinnen, auf die Sie in bei Bedarf zurückgreifen können.

Beispiel: Das Genießen der Sonnenstrahlen in der Mittagspause. Dieses Erlebnis war nur deshalb möglich, weil Sie aktiv in der Pause an die frische Luft gegangen sind.

Was war heute schön?



Was habe ich dazu beigetragen?



Mein Anker:

Quelle:
Seligman et al. (2005)