



GLÜCKSREZEPTE-EDITION · ÜBUNGSHEFT 1

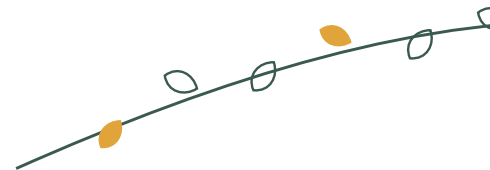
Sonnenstunden

Dankbarkeit und positive Gefühle für den Alltag



Dr. Melanie Zandler

gluecksrezepte.at



ZUM EINSTIEG

Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie da sind. Dieses Übungsheft widmet sich dem Fundament des Wohlbefindens: den positiven Gefühlen. Die gute Nachricht der Glücksforschung lautet nämlich: Es kommt nicht auf große Höhenflüge an, sondern auf viele kleine Momente – auf Sonnenstunden, die sich gezielt in den Alltag einladen lassen. Genau das üben Sie hier: wahrnehmen, genießen, dankbar sein und Gutes tun.

So arbeiten Sie mit diesem Übungsheft

- 1 Verstehen**
Kapitel 1 erklärt, warum positive Gefühle so viel bewirken – von der Aufmerksamkeit bis zur Gesundheit.
- 2 Üben**
Kapitel 2 enthält neun erprobte Übungen – vom positiven Tagesrückblick bis zum Dankbarkeits-Tagebuch.
- 3 Dranbleiben**
Kapitel 3 macht aus Übungen Gewohnheiten – mit Wochenplaner und Rückblick.

 PRAKTISCH

Sie müssen nicht alle Übungen machen! Suchen Sie sich zwei oder drei aus, die Sie ansprechen, und bleiben Sie bei diesen zwei bis drei Wochen. Regelmäßigkeit schlägt Vollständigkeit – positive Gefühle wirken über ihre Häufigkeit, nicht über ihre Größe.

Inhalt

Kapitel 1 · Verstehen

- Was ist Wohlfühlglück?
- Warum positive Gefühle so viel bewirken
- Die zehn positiven Gefühle
- Genießen – mit allen Sinnen

Kapitel 2 · Üben

- Übung 1: Der positive Tagesrückblick
- Übung 2: Sonnenstrahlen
- Übung 3: Miniurlaube
- Übung 4: Der Genussspaziergang
- Übung 5: Freudige Vorausschau
- Übung 6: Zauberhafte Momente
- Übung 7: Das Dankbarkeits-Tagebuch
- Übung 8: Zeit für Freundlichkeit
- Übung 9: Das Erfolgstagebuch

Kapitel 3 · Dranbleiben

- Ihre Sonnenstunden-Woche
- Rückblick & Ausblick

Anhang

- Quellen & Vertiefung
- Über die Autorin & weitere Übungshefte



KAPITEL 1

Verstehen

Was genau meint die Positive Psychologie mit „Glück“ – und warum sind ausgerechnet die kleinen, häufigen positiven Gefühle so wirkungsvoll? Ein kurzer Blick in die Forschung, bevor es praktisch wird.

Was ist Wohlfühlglück?

Wenn die Positive Psychologie von Glück spricht, meint sie nicht das Zufallsglück eines Lottogewinns, sondern das Wohlbefinden, auf das wir selbst durch unser Denken, Fühlen und Handeln Einfluss nehmen können. Die Forschung unterscheidet dabei zwei Komponenten, die im Gleichgewicht stehen: das Wohlfühlglück und das Werteglück.

Das Wohlfühlglück ist das kurzfristige Wohlfühlen im Moment. Es hat zwei Seiten: die Gefühlsseite – positive Gefühle wie Freude, Dankbarkeit oder Vergnügen zeigen an, dass uns guttut, was wir gerade erleben, planen oder erinnern – und die Gedankenseite, also die Zufriedenheit, mit der wir unsere Lebenssituation einschätzen. Das Werteglück wiederum ist das mittel- und langfristige Wohlbefinden aus erfüllten Grundbedürfnissen – ihm widmet sich ein eigenes Übungsheft dieser Reihe („Was wirklich zählt“).

ZUM MITNEHMEN

Entscheidend ist nicht die Intensität positiver Gefühle, sondern ihre Häufigkeit. Glückliche Menschen erleben deutlich häufiger positive als negative Gefühle – oft wird dafür die Faustregel drei zu eins genannt. Und in gut funktionierenden Beziehungen kommen auf eine negative etwa fünf positive Äußerungen.

Warum positive Gefühle so viel bewirken

Mit positiven Gefühlen ist es wie mit gesunder Ernährung: Es bringt wenig, einmal im Monat so viel Gemüse wie möglich zu essen – auf mehrere Portionen täglich kommt es an. Genauso zählt beim Wohlfühlglück die Regelmäßigkeit. Hinter jedem positiven Gefühl steckt die Ausschüttung von Botenstoffen wie Serotonin und Dopamin – und wer positive Gefühle regelmäßig fördert, trainiert den Körper darin, sich selbst gut zu versorgen.

Der Blick weitet sich

Die Emotionsforscherin Barbara Fredrickson konnte zeigen, dass positive Gefühle unsere Aufmerksamkeit erweitern (Broaden-and-Build-Theorie): Wir kommen aus dem Tunnelblick heraus, entdecken neue Möglichkeiten, entwickeln Zuversicht und lösen Probleme kreativer. Und mit der Zeit entsteht ein Puffer: Wer regelmäßig auf sein „positives Emotionskonto“ einzahlt, hat in schwierigen Zeiten mehr Ressourcen – körperlich, psychisch und sozial.

Der Neutralisierungseffekt

Positive Gefühle beschleunigen sogar die Erholung von Stress. In einem bekannten Experiment (Fredrickson et al., 2000) sollten Versuchspersonen nach nur einer Minute Vorbereitung eine Rede halten – Puls und Blutdruck stiegen. Dann wurde die Rede abgesagt und kurze Videos zeigten entweder etwas Erfreuliches, etwas Trauriges oder etwas Neutrales. Das Ergebnis: Wer positive Gefühle erlebte, erholte sich körperlich deutlich schneller. Die negativen Stressfolgen wurden regelrecht „neutralisiert“ – der sogenannte Undoing-Effekt. Das ist auch langfristig bedeutsam: Glücklichere Menschen erkranken seltener an Herz-Kreislauf-Leiden, Schlaganfällen, Diabetes oder Arthritis (Boehm, 2018).

TIPP

Wenn es Ihnen gerade schwerfällt, etwas zu genießen: Tun Sie eine Zeit lang so, als ob. Erinnern Sie sich an eine Phase, in der Ihnen das Freuen noch leichtfiel, und handeln Sie entsprechend – die positiven Gefühle stellen sich mit der Zeit von selbst ein. Ihre negativen Gefühle brauchen daneben trotzdem ihren geschützten Raum; das eine ersetzt das andere nicht.

ÜBERBLICK

Die zehn positiven Gefühle

Diese zehn positiven Gefühle begegnen uns im Alltag am häufigsten. Ihr regelmäßiges Erleben stärkt das Wohlfühlglück – und die Widerstandskraft gegenüber Belastungen. Beim Lesen dürfen Sie gleich üben: Wann haben Sie jedes dieser Gefühle zuletzt gespürt?

Freude	wenn uns gefällt, was gerade geschieht – das passende Geschenk, die ersten Schritte des Kindes
Vergnügen	wenn etwas leicht geht, Spaß macht und uns zum Lachen bringt – Kissenschlacht, Schlittenfahrt
Inspiration	wenn uns etwas berührt und zu neuen Ideen anregt – ein Vorbild, das trotz Hindernissen dranbleibt
Interesse	Offenheit und Neugier, die Aufmerksamkeit auf etwas Faszinierendes lenken
Stolz	wenn wir selbst oder nahestehende Menschen ein wichtiges Ziel erreicht haben oder ihm nähergekommen sind
Gelassenheit	die stille Form der Freude – den Dingen entspannt entgegensehen, Kakao statt Termindruck
Staunen	angesichts beeindruckender Erlebnisse – die Aussicht am Gipfel, ein großartiges Konzert
Hoffnung	die Überzeugung, dass sich Dinge zum Guten wenden – und wir dazu beitragen können
Dankbarkeit	Wertschätzung für Kleines wie Großes, das nicht selbstverständlich ist
Liebe	intensive Zuneigung – zu anderen Lebewesen und zu sich selbst

Genießen – mit allen Sinnen

Genießen ist eine achtsame Form der Wahrnehmung: Wir richten den Fokus auf etwas Positives – das schenkt angenehme Gefühle und gute Gedanken zugleich. Genussquellen gibt es viele:

Sinnliches Genießen

Riechen, Schmecken, körperliches Empfinden – Essen, ein Bad, Bewegung, Lieblingsduft

Staunen & Bewundern

Sehen und Hören – Natur, Kunst, Kultur, Sport, beeindrucken-des Können

Dankbarkeit

für Familie, Gesundheit, Freizeit, Job, das eigene Zuhause

Stolz

auf Erfolge, persönliches Wachstum, gemeisterte schwierige Zeiten

Das Besondere: Genießen funktioniert in drei Zeitperspektiven. Im Moment (achtsam wahrnehmen), in der Zukunft (Vorfreude auf Geplantes) und in der Vergangenheit (in schönen Erinnerungen schwelgen, etwa beim Blick ins Fotoalbum). So lässt sich ein einziges Erlebnis gleich dreimal auskosten – planen, erleben, erinnern. Und manchmal liegt der Zauber gerade im Ungeplanten: Dann zählt das achtsame Genießen im Augenblick.



KAPITEL 2

Üben

Neun Übungen, ein Ziel: mehr Sonnenstunden in Ihrem Alltag. Wählen Sie aus, was Sie anspricht – Regelmäßigkeit zählt mehr als Vollständigkeit.

ÜBUNG 1

Der positive Tagesrückblick

Der positive Tagesrückblick ist eine der bekanntesten Übungen der Positiven Psychologie, ursprünglich von Martin Seligman entwickelt und umfassend beforscht. Sie verändert – regelmäßig durchgeführt – die Wahrnehmung zum Positiven, erhöht das Wohlbefinden, verbessert die Schlafqualität (besonders abends durchgeführt) und kann depressive Verstimmungen lindern. Das Beste: Sie kostet praktisch keine zusätzliche Zeit.

- ① Erinnern Sie sich jeden Abend (oder zu einem anderen festen Zeitpunkt) an drei schöne Erlebnisse des Tages.
- ② Lassen Sie die Erlebnisse lebendig werden: Je mehr Sinne Sie einbeziehen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Spüren –, desto stärker wirkt die Übung. Für Ihren Körper fühlt es sich an, als erlebten Sie den Moment noch einmal.
- ③ Fragen Sie sich dann: Was habe ich dazu beigetragen, dass diese Momente schön wurden – oder dass ich sie als schön wahrgenommen habe?

RITUAL & GLÜCKSBUCH

Machen Sie ein Ritual daraus: zum Beispiel jeden Abend beim Zähneputzen – oder mit einem „Glücksbuch“ auf dem Nachtkästchen. Das Aufschreiben hat einen Zusatznutzen: Mit der Zeit entsteht Ihre persönliche Sammlung an Glücksrezepten, aus der Sie an schwierigeren Tagen Inspiration schöpfen können. Und wenn ein Tag einmal grau war: Legen Sie die Latte tiefer – was war heute ganz okay?

IHRE ÜBUNGSWOCHE

Ihre erste Tagesrückblick-Woche

Sieben Tage, drei Momente pro Abend – so wird aus einer Übung eine Gewohnheit.

So nutzen Sie den Planer

- Legen Sie das Übungsheft (oder ein Foto der Seite auf dem Handy) dorthin, wo Sie abends ohnehin sind – aufs Nachtkästchen, neben die Zahnbürste.
- Notieren Sie stichwortartig: Ein paar Worte genügen, es geht ums Erinnern, nicht ums Formulieren.
- Die dritte Spalte ist die wichtigste: Was haben Sie selbst dazu beigetragen? Genau dort wächst das Gefühl, Einfluss zu haben.

TAG	DREI SCHÖNE MOMENTE HEUTE	MEIN BEITRAG DAZU
<i>Beispiel</i>	<i>Kaffee auf dem Balkon in der Morgensonne · Kollegin hat sich für meine Hilfe bedankt · abends noch zwei Kapitel gelesen</i>	<i>Ich bin zehn Minuten früher aufgestanden · ich habe angeboten mitzuhelfen · ich habe das Handy weggelegt</i>
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Ihr Wochenrückblick

Was fällt Ihnen auf, wenn Sie die Woche im Ganzen betrachten? Welche Art von Momenten taucht immer wieder auf?

Was war Ihr häufigster eigener Beitrag – und wie können Sie ihm nächste Woche mehr Raum geben?

WENN EIN TAG LEER BLEIBT

Ein Tag ganz ohne Eintrag? Das gehört dazu. Legen Sie die Latte an solchen Tagen bewusst tiefer: Was war heute wenigstens ganz okay – oder zumindest nicht unangenehm? Auch eine warme Dusche zählt.

ÜBUNG 2

Sonnenstrahlen

Welche Aktivitäten schenken Ihnen positive Gefühle? Diese Übung macht es sichtbar – und ist die Grundlage für viele weitere Übungen in diesem Übungsheft. Das bewusste Wahrnehmen positiver Gefühle ist der erste Schritt, um sie häufiger zu erleben.

Welche Lebensbereiche sind Ihnen gerade wichtig (z. B. Familie, Beruf, Hobby, Zeit für sich)?

.....

.....

Blicken Sie auf die letzten Tage und Wochen zurück: In welchen Situationen und bei welchen Aktivitäten haben Sie sich gut gefühlt? Und welches positive Gefühl war es (Freude, Dankbarkeit, Interesse ...)?

.....

.....

.....

.....

Was haben Sie selbst dazu beigetragen, dass Sie das positive Gefühl erleben konnten (z. B. bewusst wahrgenommen, gezielt geplant)?

.....

.....

.....

Welche dieser Aktivitäten möchten Sie gerne häufiger ausführen?

.....

.....

BEISPIEL & TIPP

Ergänzen Sie die Liste immer wieder – je mehr „Glücksrezepte“ Sie sammeln, desto besser. Beispiel: Die Wanderung am Wochenende (Gefühle: Stolz und Dankbarkeit) war nur möglich, weil Sie sich motiviert, eine Route gesucht und es durchgezogen haben.

ÜBUNG 3

Miniurlaube

Ein Miniurlaub ist eine kleine Aktivität, die Ihnen Freude bereitet – fest eingeplant in den Alltag. Sie trainiert das Genießen im Moment, die Vorfreude und die positive Erinnerung gleichermaßen und stärkt so Wohlbefinden und psychische Gesundheit.

- 1 Sammeln Sie Aktivitäten, die Ihnen Freude machen – große und vor allem kleine, allein und mit anderen, für freie Wochenenden und für eng getaktete Tage mit nur einer Minute Luft. Versuchen Sie, auf mindestens 30 Ideen zu kommen (Ihre Sonnenstrahlen-Liste aus Übung 2 hilft). Fällt es Ihnen schwer, denken Sie an gute Zeiten früher oder an die Kindheit – und fokussieren Sie auf die kleinen Dinge.
- 2 Nehmen Sie Ihren Kalender und planen Sie möglichst jeden Tag einen Miniurlaub ein. Wichtig: wirklich MINI – oft reicht es schon, eine bestehende Routine bewusst zum Miniurlaub umzudeuten.

Beispiele: den ersten Schluck Cappuccino genießen · das Lieblingsduschgel verwenden · das Fenster öffnen und tief durchatmen · ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause · eine Folge der Lieblingsserie · die Katze streicheln

Meine Miniurlaub-Ideen

Meine ersten 15 Ideen:

ÜBUNG 4

Der Genussspaziergang

Der Genussspaziergang (Pleasure Walk) verbindet Achtsamkeit mit Genießen – simpel und wirksam. Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten Zeit; ob vertraute Route oder neue Wege, ist egal. Wichtig ist nur: ganz im Hier und Jetzt, mit allen Sinnen.

- 1 **Sehen**
Achten Sie auf Kleinigkeiten – über Gartenzäune schauen, Vögel in den Bäumen entdecken.
- 2 **Hören**
Was nehmen Sie wahr? Das Rauschen des Flusses, ein Hundebellen, ein Hupen.
- 3 **Riechen**
Welche Gerüche begleiten Ihre Route?
- 4 **Schmecken**
Gibt es einen Geschmack, der mitgeht – ein Bonbon, der Nachhall der Kaffeepause?
- 5 **Spüren**
Was fühlen Sie auf der Haut (eine kühle Brise) und im Körper (die Atmung, ein Kribbeln der Neugier)?

 TIPP

Die Gedanken werden abschweifen – das ist normal und Teil des Trainings. Kommen Sie einfach freundlich zu Ihren Sinnen zurück. Keine Zeit für einen Spaziergang? Die Mini-Achtsamkeit funktioniert auch in der Mittagspause oder unter der Dusche.

Meine Beobachtungen nach dem ersten Genussspaziergang:

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 5

Freudige Vorausschau

Vorfreude ist steuerbar: Wer sich zu Wochenbeginn (oder täglich in der Früh) bewusst macht, worauf er sich freut, erlebt positive Gefühle gleich doppelt – in der Vorausschau und im Moment selbst. Das fördert Optimismus und Widerstandskraft.

Worauf freue ich mich diese Woche (oder heute)?

Welche spannenden, interessanten, reizvollen Aktivitäten und Erlebnisse stehen an?

Welche Ziele möchte ich erreichen?

Was hilft mir, eine gute Woche voller positiver Gefühle zu haben?

 WICHTIG

Geben Sie den positiven Aktivitäten Priorität – lassen Sie sie nicht von anderen To-dos verdrängen.

ÜBUNG 6

Zauberhafte Momente

Jetzt wird geplant: Diese Übung bringt Ihre positiven Aktivitäten konkret in den Kalender – und stärkt damit auch Ihre Selbstbestimmung. Sie ist die Umsetzungs-Übung zu den Sonnenstrahlen (Übung 2) und den Miniurlaube (Übung 3).

- 1 Überlegen Sie einmal pro Woche: Welche positiven Aktivitäten möchte ich diese Woche erleben?
- 2 Tragen Sie sie wie Termine in den Kalender ein – so geraten keine anderen To-dos in diese Zeitfenster.
- 3 Geben Sie den positiven Aktivitäten oberste Priorität – ein klares Statement gegen „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“. Es geht um Sie und Ihr Wohlbefinden.

KEIN FREIZEITSTRESS!

Wichtig: kein Freizeitstress! Es geht um eine gelungene Balance aus Pflichten und guttuenden Erlebnissen – auch ganz kleine Dinge zählen, wie die bewusste Mittagspause mit einem geschätzten Kollegen oder der achtsame Nachhauseweg. Starten Sie langsam und steigern Sie Schritt für Schritt. Schöne Abrundung: Holen Sie sich die Momente abends noch einmal in Erinnerung.

WOCHENPLAN

Mein positiver Wochenplan

Was im Kalender steht, findet statt – das gilt auch für schöne Dinge.

So nutzen Sie den Wochenplan

- Planen Sie erst die Aktivität, dann die Uhrzeit – ein Termin ohne Zeit wird selten wahr.
- Mischen Sie bewusst: ein paar Minuten unter der Woche, etwas Größeres am Wochenende.
- Haken Sie Erledigtes ab und ergänzen Sie in Gedanken: Wie hat es sich angefühlt?

TAG	MEINE GEPLANTE POSITIVE AKTIVITÄT	WANN?
<i>Beispiel</i>	<i>Mittagspause bewusst mit einer geschätzten Kollegin verbringen</i>	<i>12:30</i>
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Welche geplante Aktivität hat am meisten gebracht – und woran lag das?

Was ist Ihnen dazwischengekommen, und wie lässt sich das nächste Woche verhindern?

 WENIGER IST MEHR

Weniger ist mehr: Drei kleine, wirklich stattfindende Momente sind wertvoller als sieben ambitionierte Vorsätze. Wenn eine Woche voll ist, planen Sie bewusst Ein-Minuten-Miniurlaube.

ÜBUNG 7

Das Dankbarkeits-Tagebuch

Dankbarkeit gehört zu den kraftvollsten positiven Gefühlen: Sie steigert das Wohlbefinden und verbessert die Qualität unserer Beziehungen. Nehmen Sie sich einmal pro Woche Zeit und notieren Sie, wofür Sie dankbar sind – etwa drei bis fünf Dinge, Erlebnisse oder Menschen. Schriftlich wirkt die Übung nachhaltiger.

Wechseln Sie den Fokus von Woche zu Woche, damit es nicht eintönig wird: diese Woche der Partner (was schätzen Sie an ihm?), nächste Woche gemeinsame Erlebnisse mit einer Freundin, dann der Beruf (der Arbeitsplatz selbst, die Rahmenbedingungen, nette Kolleg:innen) oder die Umarmung Ihres Kindes.

Wofür bin ich diese Woche dankbar?

Mein Dankbarkeits-Fokus für die nächsten Wochen (Personen, Lebensbereiche, Umstände):

VARIANTE MIT EXTRA-WIRKUNG

Schreiben Sie einer Person einen Dankbarkeitsbrief und überreichen oder lesen Sie ihn persönlich vor – der sogenannte Dankbarkeitsbesuch. Oder verpacken Sie Ihre Dankbarkeit als kleinen Liebesbrief an den Partner.

ÜBUNG 8

Zeit für Freundlichkeit

Anderen eine Freude zu machen gehört zu den schönsten Wegen, selbst positive Gefühle zu erleben: Freundlichkeit stärkt Beziehungen, fördert Mitgefühl und hebt nachweislich die Stimmung. Wählen Sie eine der drei Varianten:

1 Der Freundlichkeitstag

Wählen Sie einen Tag pro Woche, an dem Sie fünf Personen eine kleine Freude machen – spontan oder geplant. Beobachten Sie die Reaktionen und das, was die Gesten mit Ihnen machen. Eine Studie zeigte übrigens: Fünf freundliche Gesten an einem Tag wirken stärker auf das Wohlbefinden als über die Woche verteilt.

2 Das Freundlichkeits-Protokoll

Notieren Sie eine Woche lang jeden Abend, welche freundlichen Gesten Sie anderen gegenüber gezeigt haben – so werden alltägliche Gelegenheiten sichtbar.

3 Zeit schenken

Kontaktieren Sie innerhalb einer Woche mindestens drei Menschen, die Ihnen wichtig sind – ein ausführliches Telefonat oder, noch besser, ein Treffen.

Ideen: jemandem die Vorfahrt lassen · den Sitzplatz anbieten · dem nächsten Gast im Café einen Kaffee spendieren · ein ehrliches Kompliment machen · den Partner mit einem selbst gekochten Menü überraschen · einen alten Freund anrufen

Meine freundlichen Gesten diese Woche:

.....

.....

.....

.....

.....

ÜBUNG 9

Das Erfolgstagebuch

Der Zwilling des positiven Tagesrückblicks – mit Fokus auf Ihre Erfolge: Das stärkt Kompetenzerleben, Selbstwert und Zuversicht und beugt Erschöpfung vor. Erinnern Sie sich jeden Abend an bis zu drei Dinge, die heute gut gelaufen sind – auch kleine Alltagserfolge zählen! Fragen Sie sich dann: Was habe ich selbst dazu beigetragen? Welche meiner Stärken habe ich eingesetzt – und wer oder was hat mich unterstützt?

Beispiel: Heute haben Sie einmal etwas Neues gekocht. Es hat nicht ganz Ihren Geschmack getroffen – aber Sie hatten den Mut, es auszuprobieren. Genau das ist ein Eintrag fürs Erfolgstagebuch.

Meine heutigen Erfolgserlebnisse:

.....

.....

.....

Diese Stärken, Menschen oder Umstände haben dazu beigetragen:

.....

.....

.....

DRANBLEIBEN LOHNT SICH

Mit dem Aufschreiben entsteht nach und nach Ihre persönliche Sammlung an Gelungenem – Ihr Vorrat an „Glückssteinen“ für Tage, an denen Sie weniger zufrieden mit sich sind. Bald werden Sie Erfolge schon tagsüber automatisch sammeln.



KAPITEL 3

Dranbleiben

Positive Gefühle wirken über Wiederholung. Der Wochenplaner hilft beim Etablieren – und der Rückblick zeigt, was bleiben darf.

WOCHENPLANER

Ihre Sonnenstunden-Woche

Halten Sie eine Woche lang jeden Abend fest: Was war heute Ihre Sonnenstunde – ein Miniurlaub, ein Genussmoment, eine freundliche Geste, ein Erfolg? Und welches positive Gefühl haben Sie dabei erlebt?

So nutzen Sie diese Seite

- Halten Sie abends kurz inne und suchen Sie die eine Sonnenstunde des Tages – auch wenn sie nur zwei Minuten gedauert hat.
- Benennen Sie das Gefühl möglichst genau (die Übersicht der zehn positiven Gefühle in Kapitel 1 hilft dabei).
- Am Ende der Woche schauen Sie auf das Ganze: Ihr persönliches Muster wird sichtbar.

TAG	MEINE SONNENSTUNDE HEUTE	MEIN POSITIVES GEFÜHL DABEI
<i>Beispiel</i>	<i>Spaziergang am Fluss nach der Arbeit, das Licht war besonders schön</i>	<i>Staunen und Gelassenheit</i>
Mo		
Di		
Mi		
Do		
Fr		
Sa		
So		

Welche Gefühle kamen diese Woche am häufigsten vor – und welche haben gefehlt?

.....

.....

Welche Sonnenstunde möchten Sie zur festen Gewohnheit machen?

 TIPP ZUM WEITERFÜHREN

Diese Seite dürfen Sie gerne kopieren oder mehrfach ausdrucken. Vier Wochen am Stück ausgefüllt, zeigt sie zuverlässiger als jedes Bauchgefühl, was Ihnen wirklich guttut.

ABSCHLUSS

Rückblick & Ausblick

Zum Abschluss ein wohlwollender Blick zurück – und ein realistischer Plan nach vorn.

Diese Übungen haben mir am meisten gegeben:

Diese positiven Gefühle habe ich häufiger erlebt als vorher:

Das hat sich in meinem Alltag bereits verändert:

Diese ein bis zwei Gewohnheiten nehme ich dauerhaft mit:

 ZUM MITNEHMEN

Bleiben Sie bei den kleinen Dingen: drei schöne Momente am Abend, ein Miniurlaub am Tag, eine freundliche Geste zwischendurch. Aus Sonnenstunden werden so ganz von selbst sonnigere Wochen.

ANHANG

Quellen & Vertiefung

Dieses Übungsheft basiert auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – und dem Forschungsstand der Positiven Psychologie. Die einzelnen Studienbelege zu allen Übungen finden sich dort. Zum Weiterlesen:

1. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
2. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
3. Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society B.
4. Fredrickson, B. L. et al. (2000). The undoing effect of positive emotions. Motivation and Emotion.
5. Seligman, M. E. P. et al. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist.

NUTZUNGSHINWEIS

Dieses Übungsheft ist für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Weitergabe, Vervielfältigung und Verkauf sind nicht gestattet. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

ANHANG

Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenübersteht. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.

Weitere Übungshefte der Glücksrezepte-Edition

- Stärken-Kompass – Charakterstärken entdecken und nutzen
- An Krisen wachsen – Resilienz & Zuversicht stärken
- Freundschaft mit mir selbst – Selbstmitgefühl & Selbstwert
- Was wirklich zählt – Sinn und Werte als Kompass für ein erfülltes Leben
- Achtsamkeit & Genuss – im Moment zu Hause sein
- Gemeinsam glücklich – positive Beziehungen pflegen
- Aufblühen im Alltag – Flow, Ziele & gelingender Beruf

Alle Übungshefte & Bundles: gluecksrezepte.at