

3 gute Dinge - Übung (nach Prof. Martin Seligman)

Zeitbedarf: ca. 10 min./Tag an 7 aufeinander folgenden Tagen

Schreibe jeden Tag drei gute Dinge auf - klein oder groß - und erkläre, wie sie passiert sind. Es kommt dabei nicht darauf an, schön oder gut zu schreiben.

1. Gebe jedem guten Ding einen Titel, z.B. „Meine Kollegin hat mir ein Kompliment gemacht“.
2. Schreibe möglichst genau auf, was passiert ist, d.h. wer was getan und gesagt hat.
3. Schreibe kurz auf, wie es dir während und nach dem Ereignis emotional ging.
4. Erkläre warum die gute Sache deiner Meinung nach geschehen ist.
5. Wenn negative Gefühle auftauchen, dann kehre mit deiner Aufmerksamkeit wieder zu dem guten Ding zurück, über das du gerade schreibst.

Datum	1	2	3

Datum	1	2	3