



Übungen für Ihren Weg aus der Krise  
Positive Psychologie



## Gefühlstagebuch

nach Barbara Fredrickson

Studien zeigen, dass Menschen an normalen Tagen wesentlich mehr positive als negative Emotionen haben - und auch an schlechten Tagen immer noch ziemlich viele. Nur sind sie oft flüchtiger als die negativen und wir schenken ihnen evolutionsbedingt weniger Aufmerksamkeit.

Das kann diese einfache Übung ändern!

---

Wann haben Sie heute folgende Gefühle erlebt - wenn auch nur kurz oder flüchtig? Gehen Sie Ihren Tag durch und notieren Sie die Situationen.

Datum:

Freude	Interesse/Neugier

Möchten Sie mehr Input für Ihren Weg aus der Krise? Dann holen Sie sich meinen kostenlosen E-Mail-Kurs „7 Schritte aus der Krise“. Sie bekommen an 7 Tagen hilfreiche Übungen und auch weiterhin nützliche Informationen von mir:

Klicken Sie einfach hier:

<http://eepurl.com/cba44r>.

Dankbarkeit	Hoffnung/Zuversicht
Gelassenheit	Stolz/ Selbstwertschätzung
Ehrfurcht/Bewunderung	Spaß/Heiterkeit
Liebe/Momente der Verbindung mit einem anderen Menschen	Inspiration

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

P.S. Ich freue mich über Ihre Nachricht mit Ihrem Feedback oder Ihren Erfahrungen zu den Übungen unter [mail@susanne-keck.de](mailto:mail@susanne-keck.de).