

Ein paar Worte vorab

Die „Drei gute Dinge“ Übung ist eine Achtsamkeitsübung aus der Positiven Psychologie. Dabei geht es darum, dass man sich (am besten abends vor dem Schlafengehen) kurz Zeit nimmt und drei Dinge benennt, die an dem vergangenen Tag gut waren. Das können ganz kleine Sachen sein. Vielleicht hat dein Kaffee heute besonders gut geschmeckt oder du hast auf dem Weg zur Arbeit einen schönen Schmetterling gesehen, an dem du dich erfreut hast. Nicht immer sind es weltbewegende Dinge, die uns positiv in Erinnerung bleiben – und das sollte auch gar nicht unser Anspruch sein. Viel mehr kann man lernen, das Positive in den kleinen Dingen zu entdecken.

Es war der Begründer der Positiven Psychologie, Martin Seligman, der diese Übung erfunden hat und sie ist so einfach wie genial. Denn: Du brauchst nur wenige Minuten täglich, um sie auszuführen und kannst damit dazu beitragen, dein Erleben und deine Emotionen positiv zu beeinflussen. So kannst du es

mit der Zeit schaffen, dich mehr auf das Gute zu fokussieren und das Negative weniger zu beachten.

Natürlich könntest du dir auch einfach abends selbst kurz drei Dinge sagen, die an deinem Tag gut waren. Aber wenn du sie visualisierst und hier in diesem Buch aufschreibst, hat das für dich gleich zwei Vorteile:

1. Du kennst sicher den Spruch „Wer schreibt, der bleibt“. Möglicherweise bleiben deine Gedanken so also besser in Erinnerung.

2. Du kannst sie jederzeit nachsehen. So kannst du auch später nochmal darauf zurückblicken und wirst vielleicht feststellen, dass du schon viel mehr erreicht hast als du dachtest – oder viel mehr schöne Dinge erlebt hast als du erinnerst.

Um positive Effekte zu bemerken ist es wichtig, dass du eine Weile jeden Tag etwas aufschreibst. Und wer weiß: Vielleicht wird es bald schon zu deiner liebsten Routine. Aber Achtung: Nimm dir kurz die Zeit, um bewusst

in dich hineinzuspüren. Wenn du beginnst, diese drei Dinge lediglich „abzuarbeiten“ kann die Übung nicht mehr richtig wirken.

Mit dieser Vorlage kannst du auch lösungsorientiert an einem von dir gewählten Thema zu arbeiten. Wenn du möchtest, kannst du also überlegen, was dich gerade beschäftigt. Vielleicht ist es eine Eigenschaft an dir selbst. Vielleicht möchtest du geduldiger werden? Oder vielleicht bist du Tierbesitzer und arbeitest gerade aktiv an einem Problem mit deinem Hund oder deinem Pferd? Egal was es ist: Du kannst die drei guten Dinge darauf beziehen. Dafür kannst du jede Woche neu entscheiden auf welches Thema du dich fokussieren möchtest. Und du wirst sehen: Du wirst viele kleine Schritte entdecken, die dir vorher vielleicht nicht aufgefallen wären.

Damit kann es jetzt auch schon losgehen. Viel Spaß beim Eintragen und viel Erfolg auf deinem Weg zu mehr Achtsamkeit!

Woche vom _____ bis _____

Mein aktuelles Thema:

Montag:

1)

2)

3)

Dienstag:

1)

2)

3)

Mittwoch:

1)

2)

3)

Donnerstag:

1)

2)

3)

Freitag:

1)

2)

3)

Samstag:

1)

2)

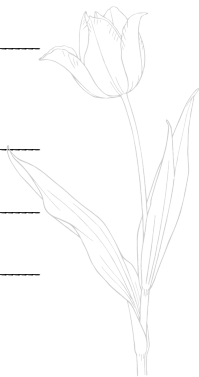
3)

Sonntag:

1)

2)

3)



Wochenreflexion

Was ist mir diese Woche besonderes aufgefallen?

Was habe ich diese Woche gelernt?

Was hat mich zum Nachdenken gebracht?

In der kommenden Woche ...

... nehme ich mir folgendes vor:

... erlaube ich mir:





Wenn du jetzt Lust hast, die „Drei gute Dinge“ Übung weiterhin in dein Leben zu integrieren, würde ich mich freuen, wenn du es weiter mit meinem Tagebuch machen würdest. Du findest es mit folgenden Daten:

Titel: Drei gute Dinge Tagebuch

ISBN: 9783734712005

© 2023 Carina Warnstädt

Grafiken von Clker-Free-Vector-Images auf Pixabay

Herstellung: wir-machen-druck.de

Genaueres Impressum im Buch oder unter <https://www.facebook.com/CarinaWarnstaedtAutorin>