

CHECKLISTE

BRINGEN SIE MEHR GLÜCK IN IHR LEBEN – IM POSITIVEN DENKEN ÜBEN

Positive Gedanken erzeugen positive Gefühle und positives Denken lässt sich trainieren. Zum Beispiel durch das Abfragen schöner Erfahrungen. Hier ein paar Beispiele für Fragen, die Sie sich regelmäßig stellen sollten:

Was ist gerade Schönes und Gutes um mich herum?

(zum Beispiel Blumen auf dem Tisch, Vogelgezwitscher, gute Freunde)

Was war heute gut?

(zum Beispiel die Möglichkeit auszuschlafen, eine produktive Teamsitzung, ein Parkplatz vor der Haustür)

Wofür kann ich mich dankbar schätzen?

(zum Beispiel dafür, dass ich einen tollen Partner/eine tolle Partnerin habe, dass ich meinen Wunschstudienplatz bekommen habe)

Wem bedeute ich etwas?

(zum Beispiel meinem Freund/meiner Freundin, meinen Eltern, meinem Hund)

Tipps, wie Sie aus endlosen Gedankenschleifen herausfinden, gibt es in der Checkliste: „Bringen Sie mehr Glück in Ihr Leben – Wege aus Gedankenfallen“.