

Auf der Spur der Freude – eine Abenteuerreise

Übung Freude- und Dankbarkeitstagebuch

Hilfreich bei:

Die Übung hilft dir, die „negative Voreinstellung“ deines Gehirns zu überwinden und ganz allgemein mehr Freude und Dankbarkeit im Leben zu empfinden.

Ziel

Du lernst, dich an den Kleinigkeiten im Leben zu erfreuen, die dir vielleicht nicht oder nur wenig auffallen. Wenn du anfängst, die glitzernden Kieselsteine auf dem Weg zu sehen, stärkst du deine Freude-Muskeln. Das öffnet deine Wahrnehmung auch in schwierigen Zeiten hin zu deinen Ressourcen.

Zeitaufwand

Wenn du dich entschließt, die Übung durchzuführen, triff mit dir selbst die Vereinbarung, dies für mindestens 4 Wochen zu tun, möglichst täglich, mindestens 3 Mal in der Woche. Die Übung dauert nur ein paar Minuten.

Praxis

1. Besorge dir ein Heft oder ein Buch zum Hineinschreiben.
2. Überlege dir, wann du die Übung am einfachsten durchführen kannst. Z.B. täglich vor dem Schlafengehen.
3. Schreib 3 Dinge auf, die dich an diesem Tag erfreut haben oder für die du dankbar bist. Das braucht nichts Großartiges zu sein. Der Duft des Kaffees oder Tees am Morgen, das Tschilpen eines Vogels, ein Lieblingslied im Radio, an der Bushaltestelle sofort in den Bus springen zu können, ein fremder

Mensch, der dich anlächelt, spielende Kinder usw. usw.

4. Wenn du meinst, am vergangenen Tag war nun bestimmt nichts Erfreuliches und auch gar nichts, wofür du dankbar sein könntest, schau tiefer. Und sei versichert, wenn du mit der inneren Lupe nach erfreulichen Momenten/Momenten der Dankbarkeit suchst, du wirst sie finden. Vielleicht wirst du sogar erstaunt sein, was dir alles Freude bereitet hat, wofür du dankbar bist.
5. Wenn dir das Spaß macht, male in das Buch, klebe eine Postkarte, ein Foto hinein, eine Eintrittskarte für Kino oder Konzert, papierene Erinnerungen an schöne Momente.

Anmerkung

Über das regelmäßige Trainieren deiner Dankbarkeits- und Freudemuskel hinaus, hat die Übung einen weiteren Nutzen. Wenn du dich schlecht fühlst, ist das Freude- und Dankbarkeitstagebuch wie die Nüsse des Eichhörnchens in der kalten Jahreszeit. Etwas, an dem du deine Seele laben kannst. Nimm es zur Hand, blättere darin, lass die kleinen Momente Revue passieren, die dir Freude bereitet haben. Schmecke der Erinnerung nach und genieße sie wie eine gute Mahlzeit.

Viel Freude beim Üben!

Herzliche Grüße

Eva Scheller