

# Glückstraining

## *E-Mail-Coaching*



Hallo,

einen wunderschönen guten Abend!

Ich hoffe, du konntest schon ein paar hilfreiche Gedanken aus dem ersten Teil des ersten Trainings von gestern mitnehmen und siehst schon etwas klarer, welche Dinge dir Freude bereiten und wie du diese gezielt verstärken kannst.

Gerade das hedonistische Glück entsteht jedoch nicht nur durch die Maximierung von Freude und Genuss, sondern auch durch die Minimierung von Schmerzen, Leiden und Krankheit. Es genügt also nicht, dass wir uns freuen – zusätzlich müssen wir noch schmerzfrei sein! Um die dunkle Seite des hedonistischen Glücks zu trainieren, kannst du heute die gleichen Fragen beantworten wie oben – nur eben diesmal bezogen auf das Negative.

Lade dir bitte die **Ausfüllvorlage 2** herunter. Bearbeite bitte zuerst **Teil A der Ausfüllvorlage** und frage dich: Was tut mir nicht gut? Welche Momente mag ich nicht? Was zieht mir Energie? Welche Dinge möchte ich nur so selten wie möglich erleben?

Gehe nun nochmal durch deine Antworten und frage dich, welche 3-5 Dinge am wichtigsten sind, also z.B. viel mehr Leiden verursachen als die anderen oder viel einfacher zu beseitigen. Mache daraus wieder eine Top-3-Liste der wichtigsten Leidverursacher oder „Pains“ in deinem Leben. Schreib dazu einfach die Ordnungszahl hinter deine Antwort.

Nun geht es weiter mit **Teil B der Ausfüllvorlage**. Nun schauen wir uns dein Ranking an und versuchen damit wieder zu „trainieren“. Frage dich dazu: Was kann ich tun, um alle diese Dinge (1) weniger häufig, (2) weniger lang oder (3) weniger intensiv zu erleiden?

Morgen geht es weiter mit dem nächsten Training! Dir einen schönen Abend noch!

***Hendrik Wahler***

