

Glückstraining - Ausfüllvorlage 1 / 10

Mehr Freude – Teil A



Welche Dinge machen mir Spaß? Woran habe ich Freude? Welche Momente habe ich im letzten Jahr am meisten genießen können?

Glückstraining - Ausfüllvorlage 1

Mehr Freude – Teil B



TOP 1: _____

Wie kann ich das noch häufiger tun?

Wie kann ich das noch länger tun?

Wie kann ich das noch intensiver genießen?

Wie kann ich den Kompensationseffekt minimieren?

TOP 2: _____

Wie kann ich das noch häufiger tun?

Wie kann ich das noch länger tun?

Wie kann ich das noch intensiver genießen?

Wie kann ich den Kompensationseffekt minimieren?

TOP 3: _____

Wie kann ich das noch häufiger tun?

Wie kann ich das noch länger tun?

Wie kann ich das noch intensiver genießen?

Wie kann ich den Kompensationseffekt minimieren?