

Glückstraining

E-Mail-Coaching



Hallo << Test Name >>,

heute wollen wir uns der letzten Trainingseinheit deines Glückstrainings zuwenden. Diese Übung ist wie auch die vorherige sehr frei gestaltet, was sicher abermals eine willkommene Abwechslung ist zu den Übungen der vergangenen Tage ist.

Glück ist nicht nur ein Gefühl, sondern hat auch etwas mit deiner Bewertung zu tun. Frage dich mal ganz explizit:

- Bewertest du dein Leben als lebenswert?
- Wenn ja, warum?
- Wenn nein, was fehlt dir und was musst du tun, um das Fehlende zu finden?

Dazu eine Inspiration: Die Möglichkeit des Glücklichseins schließt die Möglichkeit des Unglücklichseins immer mit ein. Nehmen wir mal an, du könntest dir aussuchen, ob du ein Computer sein willst – der nicht unglücklich ist und keine Schmerzen empfindet, aber der eben auch keine guten Gefühle empfinden kann, weil er eben gar nichts empfinden kann –, oder ob du ein Mensch sein möchtest, der die schönsten Gefühle der Welt empfinden kann, was aber notwendig auch Leid und Schmerzen mit sich bringt. Wie würdest du dich entscheiden? Gehst du „all in“?

Diese letzte, sehr offene Frage, kannst du in der **Ausfüllvorlage 9** beantworten. Dafür ist nur ein Feld vorgesehen. Schreibe zu den oben genannten Fragen einfach deine Gedanken und Antworten auf!

Und nun freue ich mich schon auf morgen, wenn es daran geht, die Antworten aller bisherigen Ausfüllvorlagen in einen Trainingsplan zu überführen.

Bis dahin dir noch einen erholsamen Abend!

Hendrik Wahler

