

# Glückstraining

## *E-Mail-Coaching*



Hallo,

ich hoffe, du hattest einen erfolgreichen und angenehmen Tag!

Heute geht es mit dem eigentlichen Glückstraining los. Unser erstes Training beschäftigt sich mit der Glückstheorie im Sinne des Hedonismus. Du wirst dir daher die Frage stellen, was dir Freude bereitet und was dir nicht so guttut, und dann, wie du diese Dinge steigern bzw. reduzieren und dabei noch den Kompensationseffekt austricksen kannst. Heute beschäftigen wir uns mit dem, was dir Freude bereitet. In der nächsten E-Mail kümmern wir uns dann auch um das, was dir nicht so guttut.

Lade dir bitte die **Ausfüllvorlage 1** herunter. Bearbeite bitte zuerst **Teil A der Ausfüllvorlage** und frage dich: Welche Dinge machen mir Spaß? Woran habe ich Freude? Welche Momente habe ich im letzten Jahr am meisten genießen können?

Gehe nun nochmal deine Antworten oben durch und frage dich dabei, welche drei Dinge am wichtigsten sind, weil sie dir z.B. deutlich mehr Freude bereiten als andere oder viel einfacher in deinem Alltag umzusetzen sind. Mache daraus ein kleines Ranking, sozusagen eine Top-3 der wichtigsten Freuden bzw. Genüsse in deinem Leben. Schreib dazu einfach die Ordnungszahl hinter deine Antwort.

Nun geht es weiter mit **Teil B der Ausfüllvorlage**. Wir schauen deine drei wichtigsten Antworten an und versuchen diese jetzt gezielt zu „trainieren“. Frage dich dazu:

Was kann ich tun, um alle diese Dinge (1) noch häufiger, (2) noch länger bzw. ausgiebiger und (3) noch intensiver zu genießen? Natürlich müssen wir hier auch den **Kompensationseffekt (KPE)** austricksen. Deshalb frage dich, wie du (4) den Genuss so variieren kannst, dass der Gewöhnungseffekt minimiert wird! Fülle dazu die Felder auf der nächsten Seite aus.

Hast du es geschafft? Sehr gut!

Morgen kümmern wir uns dann um die Dinge, die dir nicht so guttun. Jetzt aber ist es erstmal Zeit, den Abend zu genießen.

Bis morgen!

***Hendrik Wahler***

