

Glückstraining

E-Mail-Coaching



Hallo,

heute möchte ich dir eine der effektivsten Methoden vorstellen, um dein Glückslevel nachhaltig zu erhöhen, und außerdem die beste Strategie, den Kompensationseffekt auszutricksen: Das Dankbarkeitstagebuch.

Zur Vorbereitung schau dir bitte mein [Video zum Dankbarkeitstagebuch](#) an. Hier erfährst du, was das Dankbarkeitstagebuch genau ist und was die drei wichtigsten Fragen sind, die du dir dabei stellen musst.

Außerdem noch ein paar wichtige Zusatzpunkte, die du auch für die Zukunft beachten kannst, wenn du das Dankbarkeitstagebuch immer wieder verwenden möchtest:

- Schreibe alles auf, wofür du dankbar bist und gehe in jeden Grund hinein und fühle, warum du dankbar bist bzw. für was genau du dankbar bist!
- Schreibe so lange Dinge auf, bis dir nichts mehr einfällt oder dir die Lust vergeht – aber das ist unwahrscheinlich!
- Mache keine Routine aus diesem Training, damit du den Kompensationseffekt austricksen kannst! Mache es, wann immer dir danach ist; mal morgens, mal abends; mal kurz, mal lang; mal, wenn du glücklich, mal, wenn du unglücklich bist! (Nicht aber: jeden Montag um 21 Uhr.)

Damit du das Training nicht nur einmal machst, sondern ab sofort immer wieder in dein Leben einbaust, habe ich dir die **Ausfüllvorlage 7** in Form eines „Mini-Dankbarkeitstagebuchs“ erstellt, die du dir immer wieder ausdrucken kannst und die dich von Anfang bis Ende durch den Prozess führt.

Schreib mir übrigens gern, ob das Dankbarkeitstagebuch bei dir funktioniert oder nicht – dein Feedback ist mir sehr wertvoll!

Nun wünsche ich dir gutes Gelingen mit dem Dankbarkeitstagebuch!

Hendrik Wahler

