

Happiness Journal

Auf der Suche nach dem Schatz der
verlorenen Lebensfreude

Spuren sammeln

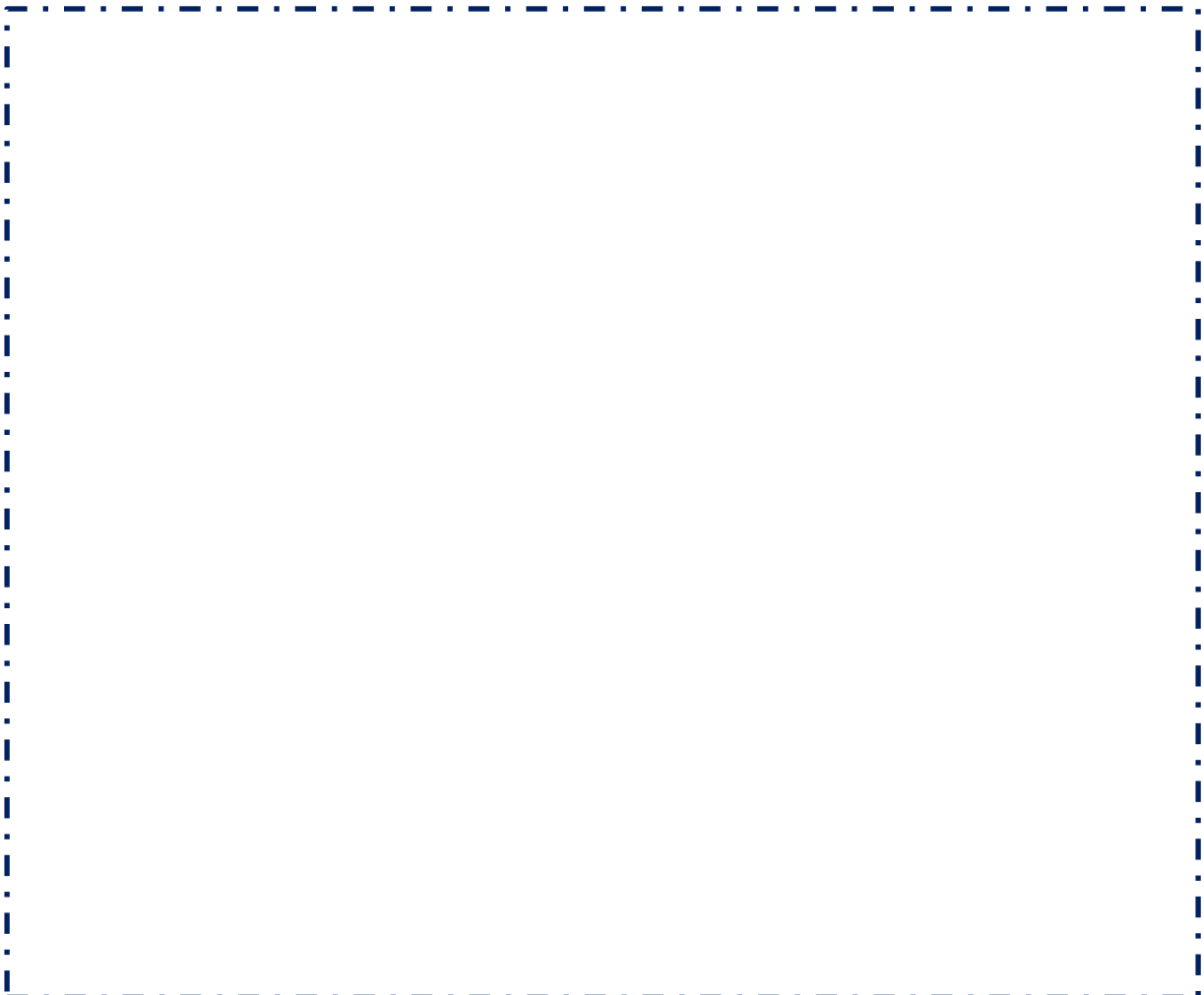
Nicht jeder von uns weiß genau, was ihm eigentlich Freude bereitet. Im Mittelpunkt der Suche nach der verlorenen Lebensfreude steht daher eine Art „Forschungsprojekt“: Auf einer Entdeckungsreise in das eigene Ich kannst du herausfinden, was dir im Leben Freude bereitet – und was nicht.

Führe dieses Logbuch jeden Abend über einen Zeitraum von 10 Tagen. So kommst du Schritt für Schritt dem Schatz deiner verlorenen Lebensfreude näher.

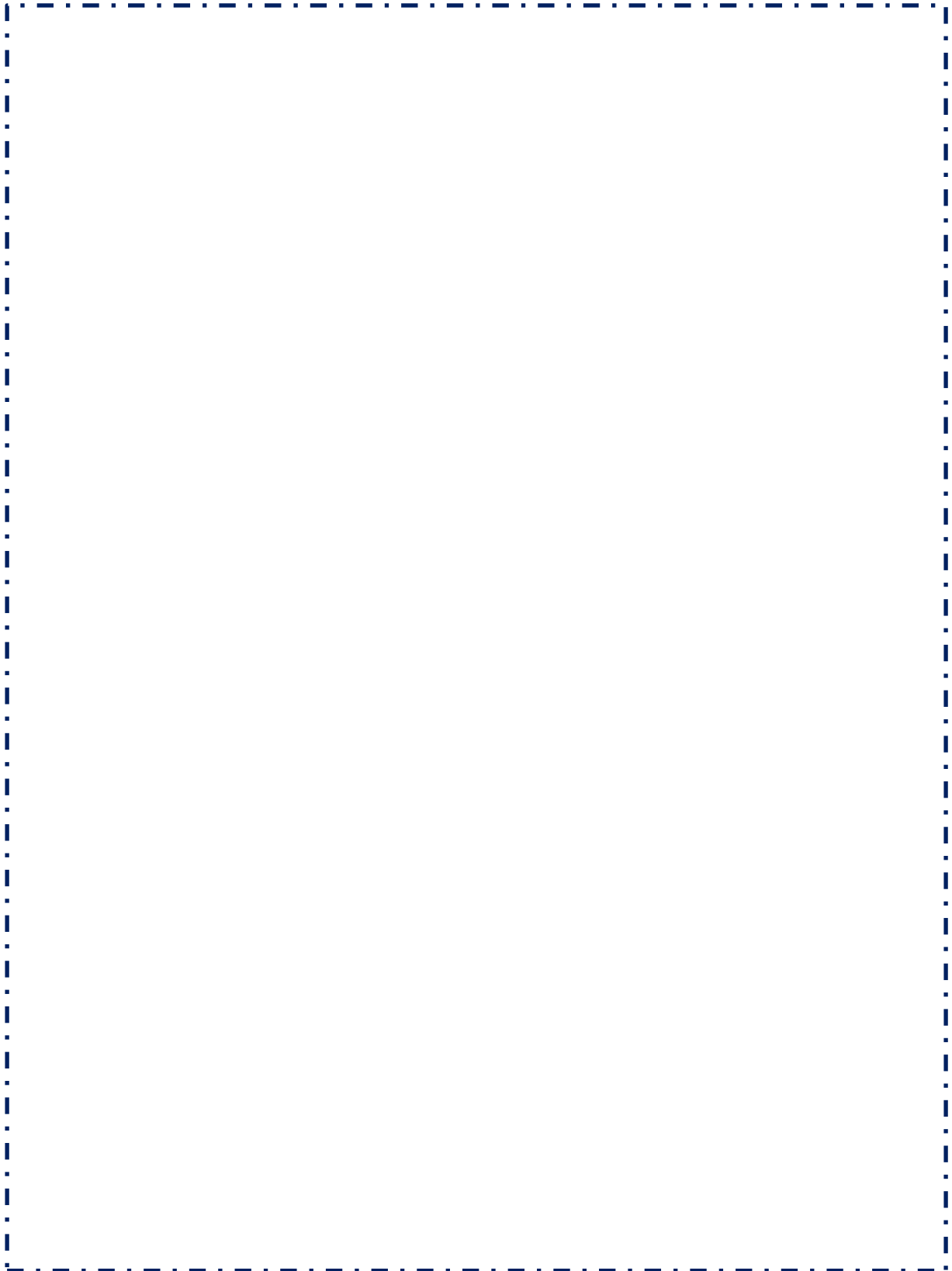
Lebensfreude-Tagebuch

Was hat mir heute Spaß gemacht? Was tat mir gut? Worüber habe ich mich gefreut?

Schreib alles auf, auch kleine und unwesentliche Dinge, und vergib für jeden Eintrag einen Intensitätsgrad (von 1=niedrig bis 10=hoch).



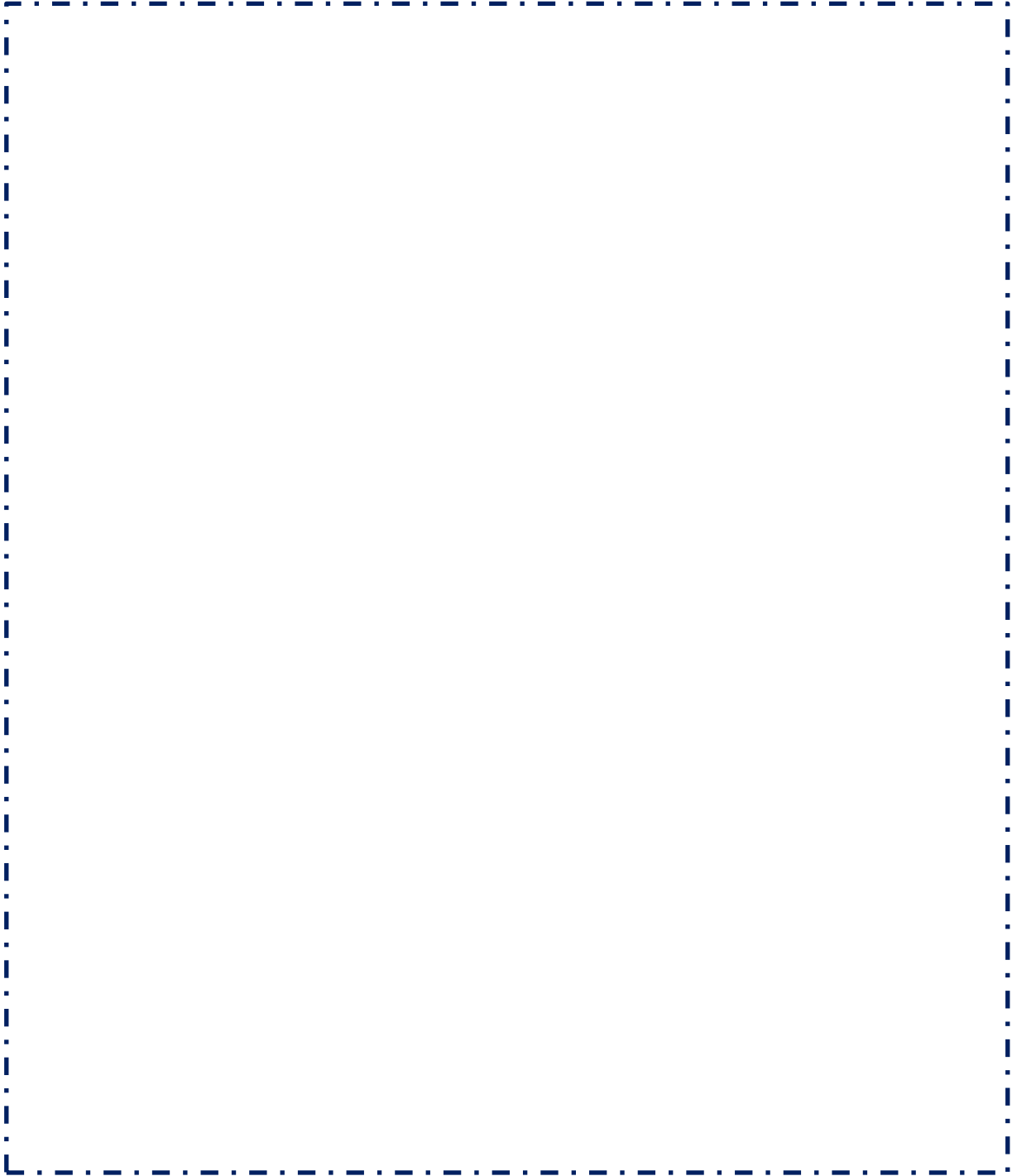
Lebensfreunde-Tagebuch (Fortsetzung)



Und was war nicht so gut?

Was war heute besonders unangenehm? Was hat mich gestresst? Was hat mich Energie und Nerven gekostet? Was hat mir nicht gutgetan?

Schreib hier ebenfalls alles auf, auch kleine und unwesentliche Dinge, und vergib für jeden Eintrag einen Intensitätsgrad (von 1=niedrig bis 10=hoch).



Auswerten

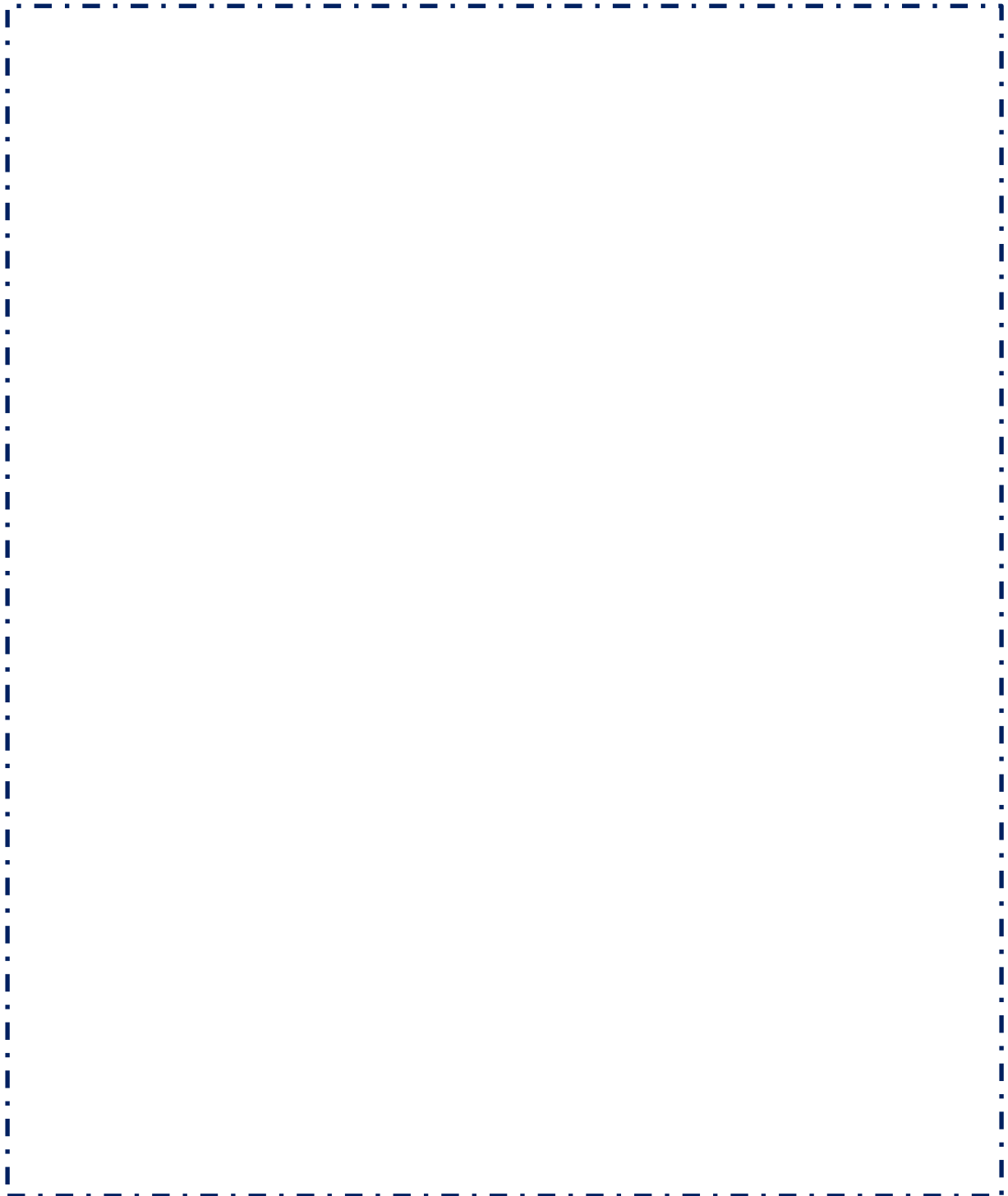
Jetzt geht es an die Auswertung der Spuren, die du in den letzten 10 Tagen gesammelt hast. Fertige eine Gegenüberstellung der wichtigsten Dinge an, die dir Freude bereitet haben und die dich Kraft gekostet haben. Schreibe vor allem die Dinge auf, denen du in deinem Tagebuch einen besonders hohen Intensitätsgrad gegeben hast.

Das hat mir Freude bereitet (+)

Das hat mich Kraft gekostet (-)

Ein Blick in die Vergangenheit

Gehe nun nochmal zurück in deine Vergangenheit und frag dich, wann du das letzte Mal so richtig viel Lebensfreude hattest. Das kann vor 3 Monaten oder vor 3 Jahren gewesen sein, aber manchmal musst du auch bis in die eigene Kindheit zurückgehen, um solche Erlebnisse zu finden. Schreibe sie alle auf.



Mein Lebensfreude-Schatz

Nun kannst du deinen „Lebensfreude-Schatz“ heben. Was sind die Gemeinsamkeiten der Dinge, die dir sowohl als Kind als auch in den letzten 10 Tagen am meisten Lebensfreude bereitet haben? Und natürlich auch: Was ist der gemeinsame Nenner aller Dinge, die dir nicht guttun, die dich Kraft und Nerven kosten?

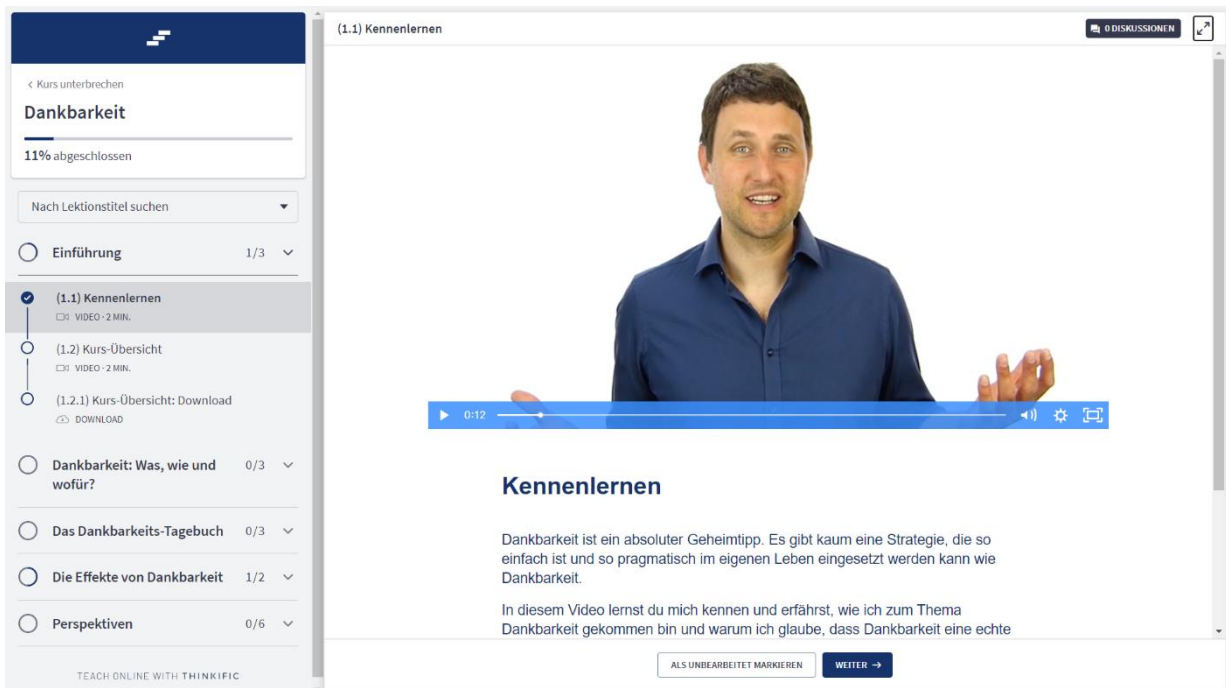
Das bereitet mir Freude (+)

Das kostet mich Kraft (-)

Videokurs „Dankbarkeit“

Glücklicher und zufriedener leben

- **Kostenloser** Online-Videokurs
- Inhalte (Auszug):
 - Was ist Dankbarkeit?
 - Wofür könnte ich dankbar sein?
 - Experimentelle Dankbarkeits-Strategien
 - Dankbarkeits-Tagebuch
 - Die Wirkung von Dankbarkeit
- Praxisnaher Kurs mit Anwendungsübungen und zahlreichen Beispielen aus dem alltäglichen Leben



Dankbarkeit
11% abgeschlossen

Nach Lektionstitel suchen

- Einführung 1/3
- (1.1) Kennenlernen** VIDEO - 2 MIN.
- (1.2) Kurs-Übersicht VIDEO - 2 MIN.
- (1.2.1) Kurs-Übersicht: Download DOWNLOAD
- Dankbarkeit: Was, wie und wofür? 0/3
- Das Dankbarkeits-Tagebuch 0/3
- Die Effekte von Dankbarkeit 1/2
- Perspektiven 0/6

TEACH ONLINE WITH THINKIFIC

(1.1) Kennenlernen 0 DISKUSSIONEN

0:12

Kennenlernen

Dankbarkeit ist ein absoluter Geheimtipp. Es gibt kaum eine Strategie, die so einfach ist und so pragmatisch im eigenen Leben eingesetzt werden kann wie Dankbarkeit.

In diesem Video lernst du mich kennen und erfährst, wie ich zum Thema Dankbarkeit gekommen bin und warum ich glaube, dass Dankbarkeit eine echte

ALS UNBEARBEITET MARKIEREN WEITER →



Kostenlos ansehen