

Anleitung:

14 Tage



Bitte nehmen Sie sich jeden Abend für einen Zeitraum von zwei Wochen acht Minuten Zeit. Einen Tag pro Woche dürfen Sie pausieren, Sie müssen aber nicht.

8 Minuten



Versuchen Sie, diese Zeit möglichst genau einzuhalten. Wenn Ihnen nach wenigen Minuten nichts mehr einfällt, lenken Sie sich dennoch nicht ab, sondern bleiben Sie dran. Überziehen Sie die acht Minuten aber auch nicht.

4 Fragen



Machen Sie sich zu folgenden vier Fragen Gedanken und notieren Sie diese. Wenn Ihnen an einem Tag bei einer Frage nichts einfällt, dann schreiben Sie dazu einfach nichts auf. Erwarten Sie nichts, sondern beobachten Sie einfach, was passiert.

1. Was hat mir heute Freude bereitet?
2. Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
3. Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?
4. Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Was hat mir heute Freude bereitet?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Tag 7: _____

Tag 8: _____

Tag 9: _____

Tag 10: _____

Tag 11: _____

Tag 12: _____

Tag 13: _____

Tag 14: _____

Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Tag 7: _____

Tag 8: _____

Tag 9: _____

Tag 10: _____

Tag 11: _____

Tag 12: _____

Tag 13: _____

Tag 14: _____

Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Tag 7: _____

Tag 8: _____

Tag 9: _____

Tag 10: _____

Tag 11: _____

Tag 12: _____

Tag 13: _____

Tag 14: _____

Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Tag 1: _____

Tag 2: _____

Tag 3: _____

Tag 4: _____

Tag 5: _____

Tag 6: _____

Tag 7: _____

Tag 8: _____

Tag 9: _____

Tag 10: _____

Tag 11: _____

Tag 12: _____

Tag 13: _____

Tag 14: _____