

## 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: \_\_\_\_\_