

Notieren von positiven Ereignissen



Schreibe jeden Abend fünf Dinge oder Ereignisse des Tages zu notieren, die er als positiv empfunden hat. Diese Übung dient dazu, den Fokus auf die Möglichkeiten und auf die positiven Verstärker zu legen. Wer es nicht gewohnt

ist, sich Gedanken über die positiven Erlebnisse im eigenen Leben zu machen, braucht ein bisschen Übung, bis die Notizen leicht von der Hand gehen.