

Übung aus der Positiven Psychologie



Die 3-Gute-Dinge-Liste

Diese einfache, aber wirkungsvolle Übung stammt aus der Positiven Psychologie. Sie hilft dir, deinen Fokus bewusst auf das Positive im Alltag zu lenken und so dein emotionales Wohlbefinden zu stärken.

So funktioniert die Übung:

Nimm dir jeden Abend 5 Minuten Zeit und schreibe drei Dinge auf, die dir an diesem Tag gutgetan haben oder gut gelungen sind. Das können kleine oder große Momente sein – ein freundliches Gespräch, ein Moment für dich, ein Erfolg im Job oder einfach ein schöner Sonnenuntergang.

Beispiel:

- Ich habe mir heute bewusst eine halbe Stunde Pause gegönnt.
- Das Gespräch mit meiner Kollegin hat mir richtig gutgetan.
- Ich bin heute einen neuen Schritt gegangen, obwohl ich unsicher war.

Warum das wirkt:

Diese Übung trainiert dein Gehirn, Positives wieder stärker wahrzunehmen. Schon nach wenigen Tagen berichten viele Menschen, dass sie sich ausgeglichener, optimistischer und klarer fühlen.

Tipp:

Führe ein kleines Notizbuch, um deine täglichen 3 guten Dinge festzuhalten. Du wirst überrascht sein, wie viel Gutes in deinem Alltag steckt – selbst an anstrengenden Tagen.

Viel Freude beim Ausprobieren!