

---

## „Die kleinen schönen Dinge“

Nicht nur das eine große, noch nicht erreichte Glückserlebnis bringt uns die ersehnte Lebensfreude, es sind vielmehr die täglich erlebten positiven Momente, die uns auf Dauer glücklich machen. Um dir deine persönlichen positiven Momente bewusst zu machen, kannst du dir all die kleinen schönen Dinge aufschreiben.

### Aufgabe

- ❖ Versuche dir in der kommenden Woche Gedanken darüber zu machen, was gut gelaufen ist.
- ❖ Das können Arbeitserfolge sein, die Kommunikation mit Kollegen, Situationen im Privatleben wie Absprachen mit dem Partner oder den Mitbewohnern etc.
- ❖ Nimm dir hierfür einen Stapel leerer Karten und einen Stift zur Hand.
- ❖ Versuche am Ende jedes Tages auf einer Karte festzuhalten, welche 3 Momente besonders wichtig waren und gut gelaufen sind. Beachte dabei auch, inwieweit andere Personen daran beteiligt waren.
- ❖ Du kannst die Karten sammeln und sie am Ende der Woche zur Hand nehmen und dir die positiven Momente noch einmal ins Gedächtnis rufen.

### Weiterführende Gedanken

Die Übung unterstützt dich dabei deinen Fokus wieder mehr auf die kleinen Dinge des Alltags zu lenken, die dir immer wieder eine Freude bescheren. Und du kannst entdecken, dass das Leben für uns viele kleine Geschenke bereithält.

*“Glück entsteht oft durch Aufmerksamkeit in kleinen Dingen.”  
Wilhelm Busch (1832 - 1908) deutscher Dichter, Maler und Zeichner*