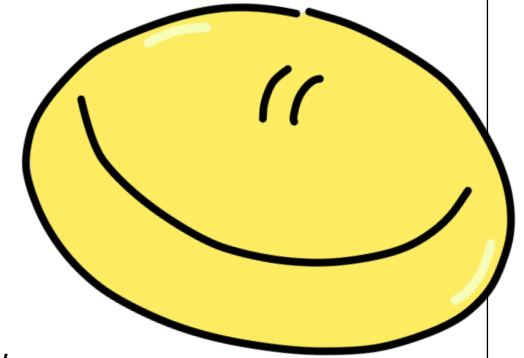


# "Be Happy!" für die gute Stimmung aus der positiven Psychologie nach Martin Seligmann



Manchmal gibt es Phasen in unserem Leben in denen wir finden, die Dinge könnten ruhig ein bisschen besser für uns laufen. Dann denken wir ständig darüber nach, was gerade alles so schiefgeht und schwups... starten wir eine Negativspirale. Überhaupt neigen die meisten Leute dazu, viel zu viel Zeit über die „schlechten“ Dinge nachzudenken und das ist nicht eben förderlich.

Falls es dich also auch mal packt und du dein Wohlbefinden verbessern möchtest, nimm dir in den nächsten Wochen jeden Abend 10 Minuten Zeit für folgende Übung:

## So funktioniert's:

- ★ Besorg dir ein kleines Notizbüchlein
- ★ Überleg dir vorm Zubettgehen drei Dinge, die heute gut gelaufen sind und warum sie deiner Meinung nach gut gelaufen sind. Es muss eine greifbare Aufzeichnung sein.  
Zum Beispiel: „Mein Mann hat heute mein Lieblingseis zum Nachtisch besorgt“. Das Warum könnte dann sein „Weil er sehr aufmerksam ist“ oder „weil er mich liebt“.
- ★ Schreib alles in dein Notizbüchlein und du wirst staunen, wie das deine Stimmung hebt und du schon nach kurzer Zeit deutlich glücklicher bist.

Die Übung eignet sich für dein eigenes Selbstmanagement, für's Training zu selbigem Thema und als Aufgabe für deine Coachees.

## Übrigens

Den Namen dieser Übung haben wir frei erfunden :-)

Ein herzliches Dankeschön an Dr. Markus Ramming, unserem  
,Hirnschalter' und Trainer zum Thema NeuroNews in **Modul 4 der  
Trainerausbildung**

[www.neuroleadership-concept.com](http://www.neuroleadership-concept.com)