



## **Übung: Meine Glücks-Liste**

Schreiben Sie eine Liste der Dinge auf, die Sie heute glücklich gemacht haben. Dazu haben Sie zwei Minuten Zeit. Verwenden Sie jeden Abend eine neue Liste und reflektieren Sie am Ende der Woche, wie viele positive Erfahrungen Sie gemacht haben, mit denen Sie sich selbst motivieren können.

**Heute war ein guter Tag für mich, weil...**

**Ich habe mich gefreut, dass...**

**Ich hatte die Gelegenheit, ...**

**Ich hatte nicht erwartet, dass...**