

Ein Beispiel:

Positivtagebuch

Nimm Dir einmal am Tag, zum Beispiel abends vor dem Schlafengehen, ein wenig Zeit und schreibe auf, was Dir an diesem Tag Gutes passiert ist, Dir gut gelungen ist und/oder wofür Du dankbar bist. Das können scheinbare Kleinigkeiten sein, wie ein Lob von einem Freund für ein leckeres Essen oder dass Du Dich motivieren konntest, mit dem Fahrrad anstatt mit dem Bus zur Uni zu fahren.

Ziel der Übung:

So verschiebt sich langsam der Fokus weg von den Dingen, die nicht gelungen sind, und Du wirst aufmerksam für die Dinge des Alltags, die gut gelaufen sind. Allein durch das Aufschreiben machst Du Dir die schönen Erlebnisse und Erfolge noch einmal deutlich bewusst, was Deinen Selbstwert langfristig positiv beeinflusst.

Heute ...

... schien die Sonne und ich bin schon gut gelaunt in die Uni gefahren.

... habe ich auf dem Weg eine Freundin getroffen, die ich lange nicht gesehen habe, und habe mich direkt mit ihr zu einem Kaffee für die Woche verabredet, das hat mich sehr gefreut.

... habe ich mich im Seminar gemeldet, als der Dozent eine Frage gestellt hat.

... habe ich mich an meine Hausarbeit gesetzt und bin schon ein gutes Stück weitergekommen. Danach war ich sehr zufrieden.

... ist es mir gelungen, meinem Chef gegenüber nein zu sagen, als er mich fragte, ob ich diese Woche noch eine Schicht übernehmen kann. Ich habe aktuell wirklich keine Zeit dafür.