



KURZPROGRAMM ZUR FÖRDERUNG POSITIVER GEFÜHLE

Schritt 1

Schreibe spontan auf, was dein Glas heute leer gemacht hat. Was entzieht dir Energie, ärgert dich und bestimmt einen negativen inneren Dialog? – Wenn dir spontan nichts einfällt, dann forsche nicht länger nach, sondern schreibe einfach nichts auf.

Schritt 2

Was hat dein Glas heute auf eine angenehme Weise gefüllt? Lass den Tag Revue passieren und schreibe spontan auf, welche positiven Gefühle du erlebt hast.

Schritt 3

Lenke deine Gedanken bewusst zu den fünf folgenden Gefühlen und forsche intensiv nach, wann und wie du diese vielleicht heute erlebt hast.

1. Freude

Was hat dir heute Freude bereitet, ein freudvolles Gefühl beschert? – Finde ein paar Situationen und vergegenwärtige dir nochmal, wie du dieses Gefühl spürst und körperlich zum Ausdruck bringst.

2. Dankbarkeit

Wofür empfindest du Dankbarkeit? Was wurde dir heute geschenkt und ist dir begegnet (oder hat dich verschont), für das du dich dankbar fühlst? – Mach dir bewusst, wo du die Dankbarkeit in deinem Körper spürst und wie sie sich jetzt anfühlt.

3. Interesse

Wohin fließt dein Interesse? Was hat dich heute begeistert und womit hast du dich leidenschaftlich gerne beschäftigt? Im Flow zu sein und in einer Aufgabe aufzublühen, fördert grundlegend eine zutiefst positive Grundstimmung, fühlt sich erfüllend und beglückend an.

4. Inspiration

Gab es heute etwas, von dem du dich inspiriert gefühlt hast? Es gibt vieles, das in uns so ein Gefühl von Ehrfurcht und Energie auslöst und zur Quelle persönlicher Inspiration werden kann. Finde heraus, was dich inspiriert!

5. Liebe

Wie verbindest du dich mit der Liebe in dir? Wie viele Momente des Tages hast du mit diesem Gefühl gefüllt? In welchen kleinen Gesten, Worten, Blicken hast du Liebe verschenkt oder erfahren? – Auch Selbstliebe zählt, denn sie ermöglicht uns Versöhnung und inneren Frieden. Gab es veröhnliche Momente mit dir selbst?



Konstanze Quirnbach

KURZPROGRAMM ZUR FÖRDERUNG POSITIVER GEFÜHLE



Schritt 4

Sieh dir das Gesamtbild deines Tages an und lege zum Abschluss der Übung bewusst den Schalter deiner Gedanken um auf "gute Gefühle". Führe deinen inneren Dialog über die guten Gefühle des Tages weiter, nimm diese mit in den Abend und die Nacht.



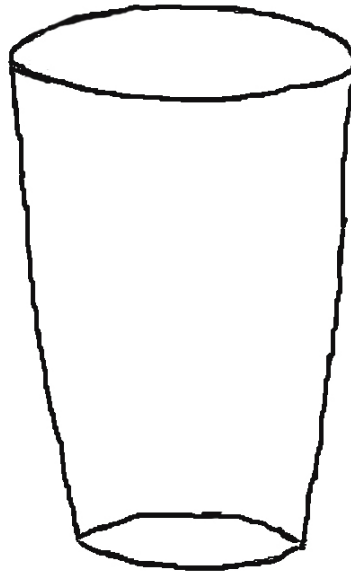
Drucke dir die Liste jeden Tag neu aus. Gehe alle Schritte für eine Woche lang jeden Abend durch. Bleibe locker und schreibe spontan auf, was Du an diesem Tag gefühlt hast .

Betrachte diese Rückschau auf den Tag als einen angenehmen Ausklang. Du hast die Gelegenheit, dich mit deinen guten Gefühlen zu verbinden und ihnen dadurch einen höheren Stellenwert zu geben. Es kann sehr gut sein, dass du mit Gedanken an ein gutes Gefühl einschläfst ...

Und wenn du es spielerisch magst, fülle den Becher mit dem entsprechenden Quantum deiner jeweiligen tagesaktuellen guten und schlechten Gefühle.

Viel Freude dabei,

Konstanze Quirnbach



Wie sieht heute deine „Gefühlsverteilung“ im Glas aus?

Rot für schlechte und gelb für gute Gefühle - bitte den Becher mit Farbe füllen

