

Dieses Tagebuch gehört

.....

.....



Hast du heute schon ...

... leise gelächelt oder von Herzen gelacht?

... an die Menschen gedacht, die dir viel bedeuten?

... »Danke« gesagt für das, was du hast?

... Neues erlebt oder gelernt?

... gestaunt oder geträumt?

... jemandem eine Freude gemacht?

Nimm dir Zeit für das, was deiner Seele guttut.

Inhalt

Einleitung 8

Warum ist Lebensfreude so wichtig für uns? 12

Was bedeutet Lebensfreude und wie entsteht sie? 15

Was geschieht, wenn die Lebensfreude abhandenkommt? 18

Welche Ursachen und Gründe für den Verlust der Lebensfreude gibt es? 20

Lebensfreude wiederfinden – in dir selbst liegt der Schlüssel zu deinem Glück 24

Lebensfreude im Alltag verankern – die PAL-Methode für positive Lebensgestaltung 32

1. Der verhaltenstherapeutische Ansatz 33

2. Der systemische Beratungsansatz und systemisches Arbeiten 36

3. Der ressourcenbasierte Ansatz 39

Von der Theorie in die praktische Umsetzung 42

In 90 Tagen zu mehr Lebensfreude 43

Das 90-Tage-Programm mit Zehn-Tages-Reflexionen 43

Mein Tag: Anleitung zum Ausfüllen 46

Meine Zehn-Tages-Reflexion: Anleitung zum Ausfüllen 51

Das Lebensfreude-Tagebuch 52

90 Tage hast du schon geschafft – und so kann es weitergehen... 252

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit über 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeut:innen und Coaches

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München www.palverlag.de

ISBN 978-3-920253-02-5

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Tagebuch gibt Hilfestellungen und Impulse zur Stärkung und Stabilisierung von seelischer Gesundheit, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge sind von Autor:innen und Verlag sorgfältig geprüft. Autor:innen und Verlag können jedoch keine Garantie für die Wirkweise der vorgestellten und empfohlenen Methoden geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Mit Beiträgen der Autorinnen und Autoren von PAL: Christa Diegelmann und Margarete Isermann, Maja Günther, Gert Kowarowsky, Georg Rupp, Ingeborg Warnke, Doris Wolf und Rolf Merkle

Mehr Infos zu den Autorinnen und Autoren unter <https://www.palverlag.de/ueber-uns/c-26>

Redaktion: Carlo Günther, Susanne Lieb, Ingeborg Warnke

Gesamtgestaltung: Karin Etzold

Druck: Longo AG, Bozen



Bildnachweis

Ballons U1 und im Innenteil: PAL Verlag, alle weiteren Illustrationen: Adobe Stock; S. 4 und Tagebuchseiten »Mein Tag«: ngupakarti (Buch), Olga Rai (Stift); S. 9: ngupakarti; S. 15: Valenty; S. 16: MuhammadZulfan; S. 18: Yana; S. 21 u. S. 25: LuckyStep; S. 34: Simple Line; S. 40: Ольга Фурманюк; S. 43: torik; S. 74 und alle weiteren Tagebuchseiten »Meine Zehn-Tages-Reflexion«: Ali.

Quellen

S. 13: Negativity Bias: <https://lexikon.stangl.eu/23062/negativity-bias-negativitaetsbias>
S. 43: Studie zur Änderung von Gewohnheiten: Phillippa Lally, Cornelia H. M. van Jaarsveld, Henry W. W. Potts, Jane Wardle. How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. European Journal of Social Psychology. First published: 16 July 2009 <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
S. 39ff und S. 52ff: Die B.E.R.L.I.N.-Ressourcen-Checkliste wird mit freundlicher Genehmigung des ID-Institut bereitgestellt und ist zu finden unter: https://www.idinstitut.de/downloads_tools.php

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

wie geht es dir? Gefällt dir dein Leben? Gelingt es dir, deine Bedürfnisse und Fähigkeiten, deine Träume, Wünsche und Pläne voll auszuleben? Genießt du deinen Alltag und die Beziehungen zu deiner Familie, zu Freunden, zu Kolleginnen und Kollegen? Oder steckst du gerade in einem seelischen Tief? Fällt es dir schwer, Positives im Leben zu entdecken? Will das Licht am Ende des Tunnels einfach nicht auftauchen?

Wir alle kennen die hellen und schönen, aber auch die anstrengenden, belastenden und herausfordernden Lebensphasen. Es sind Zeiten, in denen es uns schwerfällt, das Gute zu finden. Wir haben Sorgen und Ängste, wissen vielleicht nicht, wie wir unserem Leben neue Impulse geben können, um wieder mehr Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Freude zu spüren. Das ist ganz normal, beide Seiten gehören zum Leben dazu. Wichtig ist, eine innere Balance und Stabilität zu erreichen, mit der wir achtsam die hellen Momente auskosten und gleichzeitig zuversichtlich und mutig die dunkleren Momente meistern können. Doch im hektischen und oft übervollen Alltag fehlt uns genau dafür die Zeit und die Aufmerksamkeit. Das Leben geschieht, es »lebt uns«, treibt uns an und wir treiben einfach mit. Geht es dir auch so? Dann ist es höchste Zeit, dich endlich ans Ruder zu stellen, um mit Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung auf dem Fluss deines Lebens zu steuern. Doch wie kann dir das gelingen?

Die gute Nachricht ist: Meist helfen schon kleine Denkanstöße, um uns neue Perspektiven zu eröffnen und unseren Blick auf die kleinen positiven Momente und die kraftgebenden Ereignisse im

Alltag zu lenken. Sie lassen uns innehalten, wir werden uns unserer inneren Ressourcen bewusst und bekommen so Gelegenheit, diese wieder aufzufüllen. So einfach ist das. So einfach? Und warum machen wir das dann nicht alle? Nun, ein Trick – oder vielmehr eine Bedingung dafür – ist die Regelmäßigkeit. Wenn wir unsere innere Einstellung, unsere »Gestimmtheit«, wie der Psychologe Jens Corssen sie nennt, spürbar verbessern wollen, gelingt das nur, indem wir jeden Tag üben.

*Die Freude steckt nicht in den Dingen,
sondern im Innersten unserer Seele.*

Therese von Lisieux



Genau hier setzt das *Lebensfreude-Tagebuch* an. Es hilft dir dabei, dich in wenigen Minuten pro Tag innerlich zu stabilisieren und zu stärken sowie deine Stimmung spürbar und nachhaltig zu verbessern. Es gibt dir Inspirationen und Impulse für deinen Alltag und regt dich dazu an, täglich deine Lebensfreude-Momente zu dokumentieren und zu sammeln. Zudem gibt es dir eine neue Perspektive auf vermeintlich schwierige Momente und lenkt deine Aufmerksamkeit auf das, was du emotional und mental hast und brauchst. Diese tägliche Rückschau ist der Schlüssel, quasi das geheime Zaubermittel, das dich von Tag zu Tag mehr dazu befähigt, aus deinem Alltag Kraft zu tanken – egal wie katastrophal er dir anfangs auch erscheinen mag!

Dabei baut das *Lebensfreude-Tagebuch* auf den wissenschaftlichen Ansätzen der positiven Psychologie und der systemischen Beratung sowie der Pflege der emotionalen Ressourcen auf, das wir seit vielen Jahren erfolgreich in unserer therapeutischen und Coaching-Arbeit mit Einzelpersonen, aber auch mit Teams und Unternehmen einsetzen. Die Methode, positive Denkanstöße, Perspektivwechsel

und Ressourcenstärkung zu kombinieren, liegt übrigens auch unserem bekannten *Lebensfreude-Kalender* und allen weiteren Kalendern und Büchern, Postkarten und Produkten der *Lebensfreude-Welt* von PAL zugrunde.

Im *Lebensfreude-Tagebuch* geben wir dir nun erstmals unser gesammeltes Wissen aus Wissenschaft und Praxis in einem kurzen und einfach anwendbaren Selbsttrainingsprogramm weiter. Wir begleiten dich so auf einer besonderen Reise durch dein in jeder Hinsicht aufregendes Leben, das jeden Tag noch besser werden kann.

Hast du Lust, dich auf die Reise zu machen? Dann brich sofort auf – ohne Vorbereitung, ohne Terminabsprachen, ohne etwas zu verpassen. Was du brauchst, sind ein paar Minuten deiner Zeit und ein wenig Mut und Zuversicht, dass Freude dein Leben erfüllen kann.

Wir wünschen dir viel Freude dabei!

Dein Leben voranbringen,
kannst nur du.

Und der beste Zeitpunkt,
um damit zu beginnen,
ist genau jetzt.

Worauf wartest du?

Warum ist Lebensfreude so wichtig für uns?

Lebensfreude ist mehr als ein körperliches Gefühl oder eine flüchtige Emotion. Sie ist ein positiver Zustand von Körper, Geist und Seele und trägt uns nicht nur durch glückliche Momente, sondern durch alle Phasen unseres Lebens.

Meistens werden wir uns jedoch der Bedeutung von Lebensfreude erst bewusst, wenn sie nicht mehr da ist oder wenn wir sie nicht mehr spüren, weil wir zum Beispiel in einer schwierigen Lebensphase oder einer Krise stecken. Wenn es uns gut geht, nehmen wir die Lebensfreude dagegen viel zu oft als selbstverständlich wahr und gehen davon aus, dass sich dieser Zustand nie verändern wird. Tut er aber, das ist sicher, denn Leben heißt Veränderung. Wir alle müssen immer wieder auch mit Herausforderungen und Krisensituationen umgehen. Das kann auch bedeuten, dass dabei unsere Lebensfreude und unser Glücksempfinden stark eingeschränkt sind oder sogar ganz verschwinden. Keine einfache Sache! Aber wir können lernen, schwierige Situationen aus eigener Kraft zu meistern, Krisen als Wendepunkte im Leben zu verstehen, die uns weiterbringen, uns wachsen lassen und uns schließlich zu dem einzigartigen Menschen machen, der wir sind. Auf deinem Weg heraus aus emotionalen Krisen und hin zu mehr Lebensfreude wirst du viele kleine Schritte gehen und wahrscheinlich auch mit Rückschlägen zurechtkommen müssen. Doch der Weg lohnt sich. Am Ende wirst du gestärkt sein und dich wieder freuen können.



Wie schaffe ich es, in kurzer Zeit und aus eigener Kraft von negativen Gedanken und Gefühlen in positive zu kommen?

Diese einfache Frage ist gleichzeitig Grundlage und Anlass für das *Lebensfreude-Tagebuch*. Und überhaupt ist sie von zentraler Bedeutung, wenn du dein Leben in eine positive Richtung entwickeln willst. Sie kann, ja sollte zu deinem täglichen Mantra werden. Es geht dabei um nichts weniger als darum, dir bewusst zu machen, wo du stehst und wie du selbst – und niemand außer dir! – deinen Zustand verbessern kannst und weg von deinen negativen Gedanken kommst. Vielleicht fragst du dich jetzt »Aber warum sind wir Menschen überhaupt so negativ eingestellt und woher kommt das?«

In der Tat: Positiv zu denken, ist für uns Menschen gar nicht so selbstverständlich, denn wir sind evolutionär darauf programmiert, dass negative Gedanken eine viel stärkere Gewichtung haben als positive. Man nennt das den »Negativity Bias«. Dieser psychische Mechanismus aus der Steinzeit sitzt bis heute wie der kleine Kobold, der innere Kritiker oder Schweinehund in uns. Und er hält uns mit großer Hartnäckigkeit davon ab, unser Leben zum Positiven zu verändern und glückliche Momente zu genießen.

Was bedeutet der Negativity Bias und wie können wir ihn überwinden?

Der Begriff »Negativity Bias«, am treffendsten übersetzt mit Negativ-Tendenz, beschreibt, dass und warum sich negative Gefühle, Gedanken oder Erlebnisse in unseren Köpfen, unserer Wahrnehmung und unserer Erinnerung weitaus stärker einprägen und auswirken als neutrale oder positive. Wir Menschen neigen dazu, unsere Aufmerksamkeit eher auf negativ erscheinende und negativ bewertete Ereignisse zu richten (denk nur an die Berichterstattung in den Nachrichten). Das Problem dabei ist: Die ebenso vorhandenen positiven oder neutralen Ereignisse fallen in unserer Wahrnehmung und Er-

innerung viel leichter unter den Tisch. In der Evolution war das sehr sinnvoll: Für die Menschen der Steinzeit war es nicht nur von Vorteil, sondern auch überlebenswichtig, sich an schlechte Erfahrungen zu erinnern und sich besonders gut zu merken, was gefährlich oder lebensbedrohlich war: Welche Früchte sind giftig und nicht essbar? Wo liegen viele Raubtiere auf der Lauer und können mir und meiner Sippe gefährlich werden? Wo ist der Fluss besonders reißend und kann mich mitziehen und ertrinken lassen?

Dieses evolutionäre Erbe bestimmt unsere Psyche bis heute, nur bringt es uns längst keinen Vorteil mehr und schützt auch nicht mehr unser Leben. Im Gegenteil, »Negativity Bias« führt schlichtweg zu einer negativen Verzerrung unserer Realität. Salopp gesagt, sehen wir überall Gefahren und Bedrohungen und nur selten Chancen und Möglichkeiten, Schönes und Gutes. Was dagegen hilft, ist dem »Negativity Bias« ganz bewusst und regelmäßig positive Erlebnisse und Erfahrungen entgegenzusetzen, zu üben, die schönen und glücklichen Momente im Leben wahrzunehmen und sich an sie zu erinnern. Das gelingt uns, in dem wir sie in unseren Gedanken manifestieren.

Das *Lebensfreude-Tagebuch* bietet dir dafür wertvolle Unterstützung, indem es dir einen Raum für eine Bestandsaufnahme bereithält und dir so hilft, die anfängliche Frage, wie du negative Gedanken und Gefühle in positive verwandeln kannst, für dich immer wieder aufs Neue zu beantworten. Damit wird das Tagebuch zu deinem Begleiter, deinem Motivator und deinem Freund auf deinem persönlichen Weg, dein Leben zu verändern.

*Es ist Zeit,
glückwärts zu gehen.*



Doch der Reihe nach. Lass uns erstmal den Begriff Lebensfreude näher betrachten. Immerhin heißt das vorliegende Tagebuch weder Glückstagebuch, noch XY-Minuten-Tagebuch oder Erfolgs-Journal. Wir haben ihm bewusst das Wort Lebensfreude vorangestellt. Doch was bedeutet Lebensfreude überhaupt? Woran lässt sie sich erkennen? Was bringt sie uns? Warum kommt sie uns sooft abhanden? Welche Ursachen gibt es dafür? Und vor allem: Wie kannst du (wieder oder mehr) Lebensfreude in deinem Alltag finden und dort verankern?

Was bedeutet Lebensfreude und wie entsteht sie?

Die Freude gehört zu den menschlichen Grundemotionen wie Ärger, Angst oder auch Traurigkeit. Sie kennzeichnet unser menschliches Dasein und wir alle erleben sie seit frühester Kindheit in bestimmten Situationen. Die Freude ist uns Menschen also genetisch in die Wiege gelegt. Sie kann allerdings je nach gesellschaftlicher Prägung und im Laufe des Lebens individuell unterschiedlich ausgelöst oder hervorgerufen werden und auch wieder verschwinden.

Lebensfreude – die Freude am Leben, die Lust etwas zu erleben – ist zum einen eine Ausprägung des Gefühls von Freude, sie ist aber auch eine innere Einstellung. Lebensfreude kann unser innerer Antrieb werden und unser Anker, der uns emotionale Stabilität

gibt. Vor allem aber ist Lebensfreude empfinden zu können eine emotionale Fähigkeit, die wir uns selbst ermöglichen, ja antrainieren können, ohne Hilfe von außen und in jeder Situation. Das gelingt durch unsere Gedanken, mit denen wir unsere Gefühle bewusst positiv beeinflussen können. Dadurch ist die Lebensfreude auch stärker und beständiger als das Gefühl von Glück oder das Erleben von Glücksmomenten, sie wird zum positiven inneren Gemütszustand.



*Lebensfreude ist der Motor
unseres Seins, Schlüssel für
Zufriedenheit und emotionale Stabilität*

Jeder Mensch nimmt Lebensfreude auf seine ganz eigene Art und Weise wahr. Manche empfinden sie als eine überbordende Energie, eine Kraft zum »Bäume ausreißen« oder »Luftsprünge machen«. Andere wiederum spüren Lebensfreude in einer tiefen Geborgenheit, in innerer Ruhe und Zufriedenheit, nicht selten auch in innerem Frieden. Der Gemütszustand von Lebensfreude kann ausgelöst werden durch positive äußere Umstände und Ereignisse wie

- ein Kompliment oder Lob,
- eine Umarmung und Zärtlichkeiten eines geliebten Menschen,
- ein faszinierendes Naturschauspiel wie ein Sonnenaufgang oder ein klarer Sternenhimmel,
- eine gemeisterte Aufgabe,
- ein Kunstwerk, das uns berührt,
- ein erfülltes Sexualleben,
- eine positive Nachricht,
- ein gutes Gespräch unter Freunden,
- das Lächeln eines fremden Menschen
- usw. (fällt dir ein weiteres schönes Beispiel ein?)

Lebensfreude kann aber auch ganz aus uns selbst heraus entstehen, ohne dass es eines äußeren Anlasses bedarf, zum Beispiel,

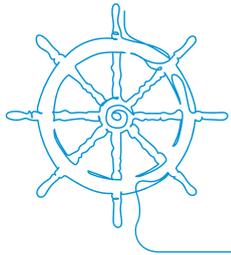
- wenn wir eine schöne Erinnerung in uns aufsteigen lassen und sich mit ihr ein wohliges Gefühl in uns ausbreitet,
- wenn wir ein Gefühl von Geborgenheit in der Welt und ein Einssein mit ihr verspüren,
- wenn wir an uns glauben,
- wenn wir uns so akzeptieren, wie wir sind, usw.

Dir werden bestimmt noch viele andere Beweggründe einfallen, die dir persönlich Lebensfreude schenken können. Jede und jeder von uns ist also – abgesehen von psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Angst- oder Zwangsstörungen u. a. – immer in der Lage, Lebensfreude in sich (wieder) zu erwecken, auch wenn die äußeren Umstände schwierig oder gar aussichtslos zu sein scheinen.

Das Empfinden von Lebensfreude ist aber nur dann möglich, wenn wir Situationen und Gegebenheiten, die in uns Freude auslösen können, auch als positiv erkennen, bewerten und sie so überhaupt zulassen. Diese Fähigkeit ist auch das Geheimnis von Menschen, die mit Schicksalsschlägen zu kämpfen haben und daran nicht verzweifeln, sondern sie annehmen und trotz allen Leids nach vorne schauen. Sie können Lebensfreude empfinden, sie können sich überhaupt an etwas erfreuen – oft mehr und intensiver als Menschen mit einem vermeintlich normalen, glücklichen Leben.

Doch Höhen und Tiefen gehören zum Leben dazu und immerwährendes Glück und Erfolg können wir weder buchen, noch erzwingen. Aber wir können zu jedem Zeitpunkt selbst bestimmen, wie wir mit den »Aufs und Abs« umgehen, ob wir eine positive oder negative Haltung dazu einnehmen, welche Bedeutung wir ihnen zumessen, ob wir optimistisch oder pessimistisch in die Zukunft

blicken. Und wir sind in der Lage, wichtige innere Ressourcen aufrechtzuerhalten oder zu reaktivieren – auch unsere Lebensfreude.



*Unsere Gedanken und
unser Verhalten steuern
unsere Fähigkeit,
Lebensfreude zu empfinden.*

Was geschieht, wenn die Lebensfreude abhandenkommt?

Vermisst du gerade die Freude am Leben? Kannst du dich kaum noch erinnern, wie sich Wohlempfinden und ein innerer Antrieb anfühlen? Hast du nur noch ein müdes Lächeln für die Dinge übrig, die dir früher Spaß und Erfüllung bereitet haben? Keine Lust mehr auf gar nichts?

Dann geht es dir wie immerhin 25 Prozent der Menschen in Deutschland, die – wissenschaftlichen Studien zufolge – nicht mehr oder nur selten Lebensfreude empfinden können und deren Leben von einer negativen Grundeinstellung geprägt ist. Wir erinnern uns, die Grundemotion Freude ist in uns Menschen seit unserer Geburt angelegt, es geht also nicht darum, etwas zu suchen, was nie da war, sondern etwas wiederzufinden, was wir irgendwann, irgendwo verloren haben.

Das weitverbreitete Bild vom grüblerischen und zwar pflichtbewussten, aber freud- und genussfeindlichen Deutschen hat nicht nur evolutionäre, sondern auch kulturelle Gründe: In unserer abendländischen und christlich geprägten Kultur ist seit vielen

Jahrhunderten verankert, dass man durch Verzicht, durch der Pflichterfüllung und durch Abkehr von irdischen Genüssen und Freuden körperliche oder seelische Leiden verhindern oder zumindest abmildern kann. Und gelingt es nicht in diesem Leben, dann gibt es immerhin die Aussicht auf eine Erlösung im Himmel. Diese so genussfeindliche Lebensanschauung geht aus dem Protestantismus und der moralischen Lehren der Philosophie seit dem Mittelalter hervor – und sie beeinflusst tatsächlich das Denken vieler Menschen bis heute.

Haben wir also schlechte Karten, wenn es darum geht, Lebensfreude zu empfinden? Ist es normal, dass sie uns spätestens als Erwachsene irgendwann abhandenkommt, wenn wir von früh bis spät eingebunden sind in Verpflichtungen und Abhängigkeiten? Nein! Wir können immer wieder Lebensfreude erlangen, auch wenn sie uns für eine gewisse Zeit abhanden gekommen ist. Die emotionale Fähigkeit dazu ist ebenso tief in uns angelegt und kann auch durch noch so viele innere und äußere Einflüsse nicht kaputt gemacht werden. Umso wichtiger ist es jedoch, uns den Wert von Lebensfreude bewusst zu machen.

Wie können wir erkennen, dass und durch was uns die Lebensfreude verloren geht?

Wenn es dir immer schwerer fällt, dich über etwas zu freuen, das in anderen Menschen große positive Emotionen weckt, wie zum Beispiel Begeisterung oder Vorfreude, ist das ein ernstzunehmendes Alarmsignal, dem du unbedingt nachgehen solltest. Welche Empfindungen spürst du stattdessen? Sind es positive oder negative Gefühle? Wie lange halten sie an und inwieweit beeinträchtigen sie deinen Alltag oder deine Beziehungen zu anderen Menschen? Je nach Auslöser, Dauer und Stärke der Anzeichen könnte es sich um eine psychische Erkrankung, wie beispielsweise Anhedonie (Freudlosigkeit), eine Depression oder depressive Verstimmung

Mein Tag: Anleitung zum Ausfüllen

Das habe ich heute für mich getan – mein B.E.R.L.I.N.

In diesem Bereich regen wir dich an, die *B.E.R.L.I.N.-Ressourcen-Checkliste* ganz konkret auf deinen Tag anzuwenden. Welche Kraftquellen hast du heute für dich genutzt? In welchen Bereichen kannst du noch aktiver werden und mehr für dein Wohlbefinden tun?

Das habe ich heute für mich getan – mein B.E.R.L.I.N.

Body/Körper *30 Minuten Yoga am Morgen*

Emotionen *Mich an schönen Moment mit Papa erinnert*

Ressourcen *Theaterkarten gekauft*

Liebe *Ella mal wieder angerufen und mich verabredet*

Imaginationen *Vom Meer geträumt*

Natur *Mittagspause unter dem Lindenbaum verbracht*

Hier ein paar Antwortmöglichkeiten zur Veranschaulichung:

- **Body/Körper pflegen:** Meinem Körper Gutes tun, ihn aufbauen und aktivieren, entspannen; gute Ernährung, Bewegung, Sport, Tanzen, schöne Kleidung, Badewanne, Wellness, (Selbst-)Massage, Körperpflege etc.
- **Emotionen wahrnehmen:** Positive Erinnerungen, z. B. an Reisen oder an die Kindheit, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Achtsamkeit, auf etwas stolz sein, Zuwendung, Austausch, schwierige Emotionen überwinden etc.

- **Ressourcen ausschöpfen:** Selbstvertrauen aufbauen, mich um finanzielle Sicherheit kümmern, Sinnerleben, Kommunikation üben, Rituale pflegen, Reisen, Ehrenamt übernehmen etc.
- **Liebe erfahren:** Familie unterstützen, Freundschaften wiederbeleben, Partnerschaft pflegen und Sexualität ausleben, soziale Beziehungen aufrechterhalten, mich um Haustiere kümmern, Solidarität gegenüber Schwächeren zeigen, Glaube und Spiritualität erleben etc.
- **Imaginationen anwenden:** Pläne schmieden, Träume verwirklichen, Wünsche und Ziele formulieren, einen Wohlfühlort kreieren, Imaginationenübungen machen etc.
- **Natur erleben:** die Umgebung wahrnehmen, den Zauber der Natur erleben, achtsam in der Natur sein, wandern, barfuß laufen, Waldbaden, Jahreszeiten genießen, Pilze oder Muscheln sammeln, durchatmen etc.

So kann ich schwierige Situationen positiv verändern – mein ABC der Gefühle

Dein tägliches *ABC der Gefühle* ist dazu da, schwierige Situationen besser zu analysieren und so die Grundlage zu legen, eine Lösung zu finden und daran zu wachsen. Überlege dir, welche schwierige Situation dir heute begegnet ist. Warst du zufrieden, wie du mit ihr umgegangen bist? Oder hast du nicht angemessen reagiert? Wie kannst du sie anders bewerten?

Mein ABC der Gefühle

A *Die Nachbarin hat mich nicht begrüßt.*

B *Die ist bestimmt sauer auf mich. Was hab ich nur falsch gemacht?*

C *Selbstzweifel, Angst vor Ablehnung*

→ Umdenken *Vielleicht hatte sie einen schlechten Tag. Ich habe keine Schuld.*

Erstelle dein ABC von der Situation, in der du dich nicht gut gefühlt hast, in ganz kurzen Worten.

A Situation: Was ist passiert? Was habe ich gesehen, gehört, wahrgenommen? Wer war anwesend? Denk daran, schreibe hier wirklich nur auf, was auch eine Kamera aufnehmen könnte.

B Bewertung: Was ging mir in dieser Situation durch den Kopf? Was bedeutet dieses Ereignis für mich? Wie bewerte ich es? Positiv, neutral, negativ? Welche Schlussfolgerung habe ich daraus gezogen?

C Gefühle, Körperreaktionen, Verhalten: Welche Gefühle habe ich verspürt? Was habe ich in meinem Körper gespürt? Was habe ich in der Situation getan? Wie habe ich mich verhalten?

Umdenken: Wie hätte ich die Situation anders und positiver bewerten können? Was kann ich für das nächste Mal daraus lernen? Verändere deinen Blickwinkel und ändere die Perspektive. Schreibe deine Gedanken auf.

Wichtig: Nur durch Üben über einen längeren Zeitraum hinweg lassen sich Denkgewohnheiten verändern. Das Ändern von Einstellungen braucht Zeit. Das geht nicht von heute auf morgen. Wenn du konstant und bewusst auf deine Gedanken achtest und negative Gedanken immer wieder korrigierst, wirst du Erfolg haben und nach einigen Wochen und Monaten mehr Lebensfreude empfinden.

Mein Lebensfreude-Moment

Hier geht es um die großen, vor allem aber auch um die kleinen Dinge des Tages, die dir einen Augenblick von Glück und Lebensfreude verschafft haben. Schau zurück auf deinen Tag und finde den einen Moment (es dürfen gerne auch mehrere sein), für den

du heute dankbar bist. Vielleicht die freundliche Busfahrerin, die auf dich gewartet hat? Oder die Lichtspiegelungen auf dem kleinen Teich im Park? Oder der freundliche Applaus nach deiner gelungenen Präsentation? Oder ...

Mein Lebensfreude-Moment

Heute hat mich meine kleine Nichte angelächelt.

Meine Gedanken zum Tag

Hier kannst du deinen Gedanken freien Lauf lassen. Notiere alles, was dich beschäftigt: Dinge, die dich belasten oder erfreuen, aber auch Alltägliches wie Listen oder Notizen, E-Mail-Adressen oder Geburtstage. Vielleicht möchtest du ja auch Erinnerungen an besondere Momente einkleben, zum Beispiel das Konzertticket oder die Visitenkarte von dem bezaubernden neuen Restaurant?

Meine Gedanken zum Tag

*Was kann ich tun, damit sich Emil in seiner neuen Klasse schneller einlebt?
Soll ich mit der Lehrerin sprechen, oder mische ich mich dann zu sehr ein?*

*Ideen für Geburtstagsgeschenk Markus
Stand Up-Paddle*

Es war gut, heute wieder mit Ella zu sprechen. Wir haben uns so lange nicht gesehen. Aber jetzt treffen wir uns ja, ich freu mich!

Wichtig: Achte bewusst darauf, dass du zumindest ein ausgewogenes Verhältnis von Sorgen und positiven Gedanken schaffst.

Das nehme ich mir morgen vor – mein Ausblick

Was hast du dir ganz konkret für morgen vorgenommen? Hast du wichtige Aufgaben? Oder möchtest du dir ganz bewusst etwas Gutes tun? Möchtest du vielleicht eine Herausforderung angehen, die du schon lange vor dir herschiebst? Egal, was es ist, wenn du dir ganz bewusst etwas Konkretes vornimmst und es aufschreibst, wird es dir leichter fallen, es dann auch in die Tat umzusetzen.

Das nehme ich mir für morgen vor – mein Ausblick

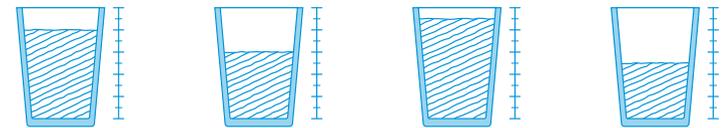
Meiner netten Kollegin Katja sagen, dass sie einen tollen Job macht und ich sie sehr schätze.

Meine Zehn-Tages-Reflexion: Anleitung zum Ausfüllen

Wie steht es um meine Ressourcen?

Sich mit den eigenen Ressourcen zu beschäftigen, ist vor allem auch über einen längeren Zeitraum hinweg sinnvoll. In welchen Lebensbereichen bist du gut versorgt und in welchen Bereichen solltest du mehr für dich tun?

Wie aufgefüllt sind meine Ressourcen?



Persönliche
Ressourcen

Soziale
Ressourcen

Materielle
Ressourcen

Körperliche
Ressourcen

Trage in den Gläsern der einzelnen Ressourcenbereiche den Füllstand deiner Kräfte ein. Überlege dann, wo dir etwas fehlt und wie du den Füllstand erhöhen kannst:

- **Persönliche Ressourcen:** Zufriedenheit, Glücksempfinden, Selbstvertrauen, Hobbys, Dankbarkeit ...
- **Soziale Ressourcen:** Verhältnis zu Partner:in, Familie, Freunden, Bekannten, Kolleg:innen ...
- **Materielle Ressourcen:** Finanzielle Sicherheit, Job, Besitz ...
- **Körperliche Ressourcen:** Körperliche Konstitution, Fitness ...

Raus aus der Komfortzone: Was habe ich Neues in den letzten zehn Tagen entdeckt?

In diesem Bereich geht es um den aktiven Perspektivwechsel. Etwas Neues zu tun, zu entdecken oder Veränderungen am eigenen

Verhalten wahrzunehmen, macht uns bewusster und achtsamer. Nur wenn du neue Wege ausprobierst und deine gewohnten Routinen auch mal verlässt, kannst du wachsen und dich entwickeln.

Was habe ich Neues in den letzten zehn Tagen entdeckt?

Ich habe gar nicht gewusst, dass ich offenbar ein Talent habe, Menschen zuzuhören und Trost zu spenden. Mir ist noch nie aufgefallen, dass die Blumen im Guerilla-Beet an der Straße so gut duften.

Der Lebensfreude-Denkanstoß

Alle zehn Tage möchten wir dir einen Denkanstoß aus dem PAL Lebensfreude-Kalender mit auf deinen Weg geben. Er soll dich inspirieren und zum Weiterdenken anregen. Manchmal genügt nämlich schon ein kleiner »Schubs« von außen, um neue Perspektiven, Ideen oder Lösungswege zu entdecken.

Die Zehn-Tages-Übung

Bei den Zehn-Tages-Reflexionen findest du auch immer eine Übung. Sie soll dich bei der Selbstreflexion und -analyse ganz praktisch unterstützen und dich nochmal tiefer in deine Lebensfreude-Reise führen.

*Du siehst
und erlebst immer das,
wonach du suchst.*

*Dein Lebensfreude-Tagebuch
beginnt jetzt ...*