

Drei gute Dinge

Übungsheft



*„Glück ist das
einzigste Gut, das
um seiner selbst
willen angestrebt
wird.“*

Aristoteles

Impressum:

Frauengesundheitszentrum Kärnten
Völkendorfer Straße 23
9500 Villach
Tel.: 04242 - 53 0 55
www.fgz-kaernten.at

Firmenbuchnummer: 181274f

Firmenbuchgericht: Landesgericht Klagenfurt
UID Nr: ATU 47069808
Rechtsform: Gesellschaft mit beschränkter
Haftung mit Gemeinnützigkeitsstatus
Eigentumsverhältnisse: Land Kärnten (90 %),
Stadt Villach (10 %); Gründungsjahr: 1999

„Die Erstellung dieses Übungsheftes „Drei gute Dinge“ erfolgt mit freundlicher
Genehmigung durch die Technische Universität Braunschweig und das Institut für
Pädagogische Psychologie“.

www.tu-braunschweig.de/gluecksforschung

Villach, April 2021

Gefördert aus Mitteln des Landes Kärnten

und des Sozialministeriums

LAND  KÄRNTEN

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Glücksübung: Drei Gute Dinge

Liebe Glücksinteressierte,
schön, dass Sie sich dazu entschieden haben, an Ihrem persönlichen Glücksempfinden zu arbeiten. Am effektivsten ist die Übung „Drei Gute Dinge“, wenn sie eine ganze Woche lang jeden Abend durchgeführt wird.

Die Übung hat das Ziel, Ihre Wahrnehmung und Bewertung glücksförderlich zu verändern und dadurch das eigene Glücksempfinden nachhaltig zu erhöhen. Wenn Sie die Übung konsequent durchführen, werden Sie:

- hinterher leichter bzw. häufiger Positives bemerken,
- schöne Momente bewusster genießen,
- Erfolge öfter als Ergebnis eigener Anstrengung sehen und
- häufiger das Gefühl haben, Ihres eigenen Glückes Schmiedin zu sein.

Außerdem werden Sie während der Übung positive Gedanken haben.

Schreiben Sie dazu jeden Abend drei Dinge auf, die am Tag gut waren. Das können ganz kleine Dinge sein, wie z. B. Sonnenstrahlen auf dem Rücken oder das Lächeln eines freundlichen Menschen oder auch große Erfolge, wie z. B. das Erreichen eines wichtigen Zieles oder das Beenden eines Konfliktes.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie selbst dazu beigetragen haben, dass Sie diese guten Dinge erleben durften. Das fällt manchmal etwas schwer, aber es lohnt sich dran zu bleiben, bis man etwas hat. Bei den Sonnenstrahlen könnte man zum Beispiel „extra in die Sonne gesetzt“ oder „Kopf frei gehabt, die schöne Wärme auch wahrzunehmen“ aufschreiben.

Wir wünschen viele Gute Dinge und viel Freude mit der Übung!

PS: Ein bisschen Durchhaltevermögen ist gut – aber wenn Sie von irgendwas an der Übung schlechte Laune bekommen, machen Sie lieber was Schöneres ;-)

Wie man sich so fühlen kann ...

glücklich, dankbar, amüsiert,
beeindruckt, lebensfroh,
selbstbewusst, vergnügt,
hoffnungsvoll, mutig, inspiriert,
wertgeschätzt, optimistisch,
interessiert, erfüllt, gelassen, stolz,
selbtsicher, neugierig, aufgeregt,
geliebt, erhaben, friedvoll, vertraut,
selbtsicher, erstaunt, gesehen,
sinnerfüllt, zufrieden ...

Tag 1

Glücksübung: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

Tag 2

Glücksübung: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

Tag 3

Glücksübung: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

Tag 4

Glücksübung: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

Tag 5

Glücksübung: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

Tag 6

Glücksübung: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

Tag 7

Glücksübung: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

Sie haben jetzt eine Woche
lang an der Verbesserung Ihres
Glücksempfindens gearbeitet.



Und jetzt?

Viele Menschen, die diese Übung gemacht haben, waren auch ein halbes Jahr später noch glücklicher als Menschen, die die Übung nicht gemacht haben. Wir drücken die Daumen, dass es Ihnen auch so geht!

Auf jeden Fall glauben wir, dass es sich lohnt, an seinem eigenen Glücksempfinden zu arbeiten. Wenn Sie Lust haben, können Sie mit der Übung weitermachen und noch mehr über sich und die Dinge, die Sie glücklich machen, herausfinden. Außerdem hier noch drei Fragen zur Vertiefung:

Drei Gute Dinge - Reflexion
Was waren besonders häufige Gute Dinge?
Was waren besonders häufige eigene Beiträge?
Was könnten Sie häufiger tun, um mehr positive Emotionen zu erleben?

**Wir wünschen Ihnen auch weiterhin viele Gute Dinge,
viel Glücklichein und viel Spaß beim Leben Ihrer Wahl!**