

Das Glück im Bonbonglas

Ziel: Zufriedenheit bewusstmachen

Ein paar gute Gründe dafür: Häufig braucht es zum Glücklichsein und Wohlfühlen gar nicht viel, wir müssen nur genau hinschauen.

Kurzbeschreibung: Sie brauchen ein leeres Glas, zum Beispiel ein Bonbonglas, Stifte und kleine Zettel. Post-Its eignen sich gut.

Nehmen Sie sich ein paar Momente Zeit und sammeln Sie die guten Begebenheiten des Tages ein. Auch wenn der Stress vielleicht hoch ist, gibt es etwas das heute gut war. Jede dieser kleinen und vielleicht auch großen Erinnerungen schreiben Sie auf einen eigenen Zettel und werfen ihn in Ihr Glas. Sammeln Sie in den nächsten Tagen weiter und schauen Sie bei Gelegenheit noch einmal Ihre guten Lebensmomente an.