

Arbeitsblatt 3

Freudequellen erschließen

Wenn wir uns darin üben, im Alltag Ausschau nach Situationen zu halten, die uns Freude bereiten, dann schulen wir unsere Wahrnehmung für diese positiven Reize und können diese später sinnvoll einsetzen.

Notieren Sie sich innerlich im Alltag Ihre persönlichen Freudeanlässe! Abends können Sie den Tag daraufhin nochmals durchgehen. Wählen Sie für jeden Tag EINE besondere Situation aus und notieren Sie diese. Beispiele: Mein Kollege Janik hat mich mittags gefragt, ob ich am Samstag zu ihm auf eine Party kommen will; morgens mit dem Fahrrad durch die frische Luft radeln; mal wieder im Kino gewesen.

Das bringt mir Freude...	
Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	

Top Ten!	
Meine persönliche Hitliste! Was bringt mir Freude! (Tipp: Damit können Sie sich dann belohnen, wenn Sie ein Ziel erreicht haben!)	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	