

Belohnung ist wichtig

Wenn wir uns darin üben, im Alltag Ausschau nach Momenten zu halten, die uns glücklich machen, dann schulen wir unsere Wahrnehmung für diese positiven Reize und können sie später sinnvoll einsetzen.

Überlegen Sie: Welche Freudeanlässe finden Sie in Ihrem Alltag? Im Nachhinein können Sie sich am besten bewusst machen, was Ihnen bisher Freude gemacht hat. Wählen Sie für jeden Tag *eine* besondere Situation aus und notieren Sie diese. Beispiele: Ich habe gut durchgeschlafen; ein Kollege hat mich gefragt, ob ich am Wochenende mit ihm auf eine Party gehe; morgens konnte ich mit dem Fahrrad durch die frische Luft radeln; abends bin ich mal wieder im Kino gewesen; ...

Das brachte mir Freude am ...

Mo	
Di	
Mi	
Do	
Fr	
Sa	
So	

Top Ten!

Meine persönliche Hitliste! Was bringt mir die meiste Freude?
(Damit können Sie sich bewusst belohnen, wenn Sie ein Ziel erreicht haben!)

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	