



Positive Emotionen begegnen uns oft in kleinen, ganz gewöhnlichen Momenten: in einem guten Gespräch, einem Lieblingslied, einem Spaziergang, beim Lachen mit einem Menschen, der uns wichtig ist, wenn wir etwas abschließen, an dem wir lange gearbeitet haben, oder wenn wir einfach ruhig bei einer Tasse Kaffee sitzen.

Diese Übung hilft dir herauszufinden, welche Menschen, Aktivitäten, Orte und Erfahrungen bei dir häufig positive Emotionen auslösen. Es geht nicht darum, dich ständig positiv fühlen zu müssen oder schwierige Gefühle zu verdrängen. Es geht darum, bewusster wahrzunehmen, was dir guttut – und zu prüfen, ob diese Momente in deinem Alltag genug Raum bekommen.

Denk an unterschiedliche Bereiche deines Lebens: Arbeit, Familie, Freundschaften, Hobbys, Natur, Bewegung, Lernen, Kreativität, Erholung oder einfach an kleine Dinge, die dir im Alltag Freude machen.

WAS SCHENKT MIR MOMENTE POSITIVER EMOTIONEN?	WIE OFT ERLEBE ICH DAS?	WANN KÖNNTE ICH DAS WIEDER ERLEBEN?
	☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft	
	☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft	
	☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft	
	☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft	
	☐ Selten ☐ Manchmal ☐ Oft	





Schau dir deine Landkarte an.

Tritt einen Schritt zurück und betrachte, was du eingetragen hast.

- Welche dieser Momente entstehen in deinem Leben ganz von selbst und regelmäßig?
- Welche sind inzwischen zu selten geworden?
- Gibt es etwas, das dir zuverlässig guttut, für das du dir in letzter Zeit aber keine Zeit genommen hast?
- Welchen dieser Momente könntest du bewusst schaffen, statt darauf zu warten, dass er zufällig entsteht?

WÄHLE EINEN KLEINEN POSITIVEN MOMENT AUS, FÜR DEN DU IN DEN KOMMENDEN TAGEN BEWUSST RAUM SCHAFFEN MÖCHTEST.

Einen Moment, den ich bewusster in mein Leben holen möchte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wann schaffe ich dafür Raum?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Positive Emotionen müssen nicht groß oder spektakulär sein, um etwas zu bewirken.

Manchmal beginnt Resilienz damit, die kleinen Erfahrungen wieder wahrzunehmen, die uns daran erinnern:
Auch in einem schwierigen Kapitel ist die Schwierigkeit nicht die ganze Geschichte.

