

# 3 good things

## Mindfulness

In unserem täglichen Leben ist es leicht, sich in den Dingen zu verfangen, die schief gehen, und das Gefühl zu haben, unter unserer eigenen privaten Regenwolke zu leben. Gleichzeitig neigen wir dazu, uns an die guten Dinge und Menschen in unserem Leben anzupassen und sie als selbstverständlich anzusehen. Infolgedessen übersehen wir oft das Schöne und Gute im Alltag - die freundliche Geste eines Fremden zum Beispiel oder die Wärme der Sonne an einem kühlen Morgen. Dabei verpassen wir häufig Gelegenheiten für Glück und Verbundenheit.

Diese Übung kann helfen, diese Tendenzen auszugleichen. Obwohl Emotionen wie Enttäuschung zum Leben dazu gehören und einen wichtigen Zweck erfüllen, kann es anstrengend sein, unsere ganze Aufmerksamkeit auf sie zu richten. Indem Du Dich an drei positive Ereignisse Deines Tages erinnerst und diese aufzählst - und darüber nachdenkst, was sie ausgelöst hat - lenkst Du bewusst Deine Aufmerksamkeit auf das Gute in Deinem Leben. Diese Gewohnheit kann die emotionale Stimmung in Deinem Leben verändern und Dich mit positiven Gefühlen, z.B. Dankbarkeit erfüllen - vielleicht ist das der Grund, warum diese Übung mit einer deutlichen Steigerung des Glücksgefühls verbunden ist.

**BENÖTIGTE ZEIT:** ca. 10 Minuten/Tag für mindestens 2-3 Tage oder besser eine Woche.

### ANLEITUNG

Schreibe jeden Tag drei Dinge auf, die für Dich heute gut gelaufen sind, und notiere ebenfalls, warum sie gut gelaufen sind. Es ist wichtig, dass Du die Dinge schriftlich festhältst. Das kann hilfreicher sein, als wenn Du diese Übung nur in Deinem Kopf durchführst. Dabei kann es sich um kleine, alltägliche Ereignisse oder um wichtigere Meilensteine handeln (z. B. "Mein Partner hat heute den Kaffee gekocht", "Meine Großeltern haben sich gefreut, als ich ihnen die Lebensmittel gebracht habe" oder "Ich habe eine große Beförderung erhalten"). Um diese Übung in ihre tägliche Routine einzubauen, finden manche Menschen es hilfreich, sie an festen Zeiten - z.B. vor dem Schlafengehen - zu machen.

- Gib dem Ereignis einen Titel (z. B. "Ich habe ein Kompliment für etwas erhalten, an dem ich hart gearbeitet habe").
- Schreibe genau auf, was passiert ist, und zwar so detailliert wie möglich: wo warst Du, was hast Du getan oder gesagt, und, falls andere beteiligt waren, was sie getan oder gesagt haben.
- Notiere, wie Du Dich zu diesem Zeitpunkt gefühlt hast und wie Du Dich später gefühlt hast (auch jetzt, wenn Du Dich daran erinnerst).
- Erläutere, was Deiner Meinung nach der Grund für dieses Ereignis war - warum es geschah und was ggf. Dein Beitrag dazu gewesen ist.

Verwende einen beliebigen Schreibstil, und achte nicht auf Grammatik oder Rechtschreibung. Gehe so detailliert vor, wie Du möchtest.

Wenn Du Dich dabei ertappst, dass Du Dich auf negative Gefühle konzentrierst, versuche, Deine Gedanken auf das gute Ereignis und die damit verbundenen positiven Gefühle zu lenken. Das kann etwas Mühe kosten, aber mit etwas Übung fällt es Dir leichter, und Du kannst Deine Gefühle wirklich verändern.

Quelle: In Anlehnung an: <https://ggia.berkeley.edu/practice/three-good-things>

Reflexion: Wie fühlst Du Dich jetzt nach dieser Übung? Welche Gedanken oder Gefühle haben sich gezeigt, wie fühlt sich Dein Körper an (eher entspannt / eher angespannt)?