



KOMPAKT A – Kompetenzagentur Auerbach

Themenblock 1: Optimismus

Von Marcus und Maxi

www.diakonieberatung-vogtland.de

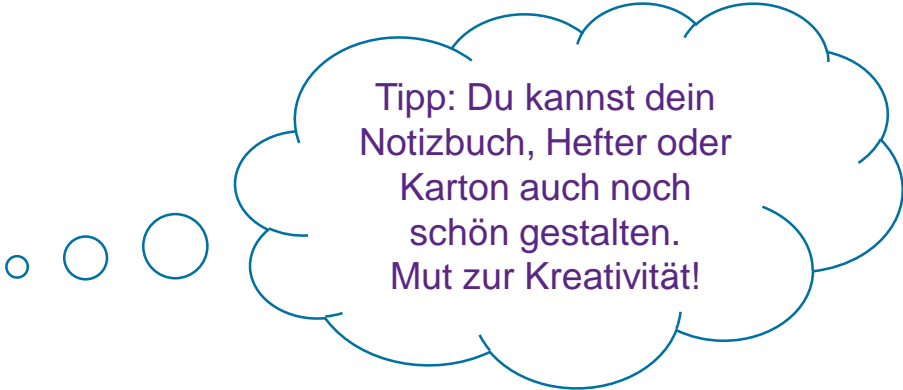
Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 

Mein positives Tagebuch

Das positive Tagebuch kannst du immer anlegen, wenn dir danach ist. Das kann ein schönes Notizbuch sein, ein Hefter oder du legst einzelne beschriebene Seiten (am besten mit Datum) in einen Karton.

Du selbst entscheidest wie viel Zeit du für die einzelnen Einträge benötigst. Mach dir keinen Druck und suche dir einen ruhigen Platz dafür.



Tipp: Du kannst dein Notizbuch, Hefter oder Karton auch noch schön gestalten. Mut zur Kreativität!

Folgende Fragen kannst du für dich selbst beantworten:

- Was war heute der schönste Moment für mich?
- Worüber habe ich heute gelacht oder gelächelt?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Für was bin ich heute dankbar?
- Was hat mich heute am meisten glücklich gemacht?

Du kannst natürlich auch noch mehr hinschreiben.

Wenn du ein supertolles Ereignis komplett aufschreiben willst, dann nur zu!



Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

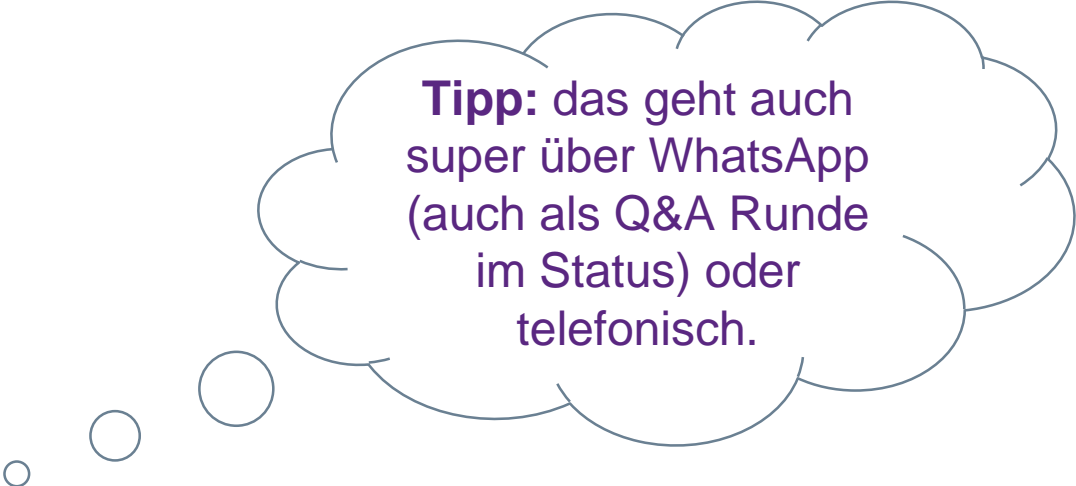
Tagebuch schreiben macht keinen Spaß?

Okay.

Such dir jemanden aus deiner Familie oder aus dem Freundeskreis.

Stellt euch gegenseitig immer eine Frage und beantwortet sie abwechselnd.

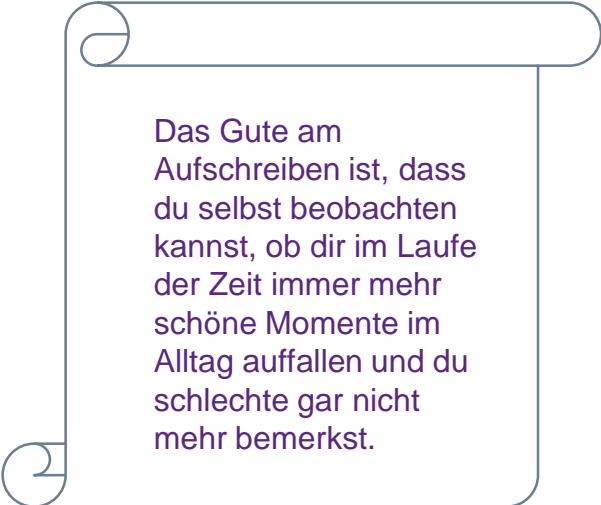
Dadurch könnt ihr euch noch besser kennenlernen.



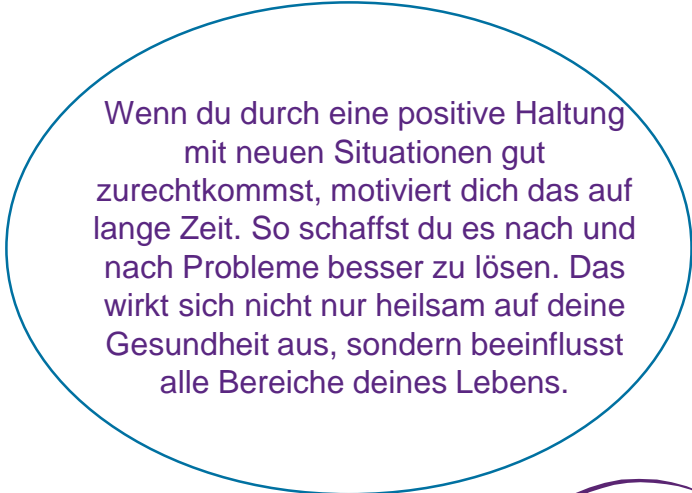
Tipp: das geht auch super über WhatsApp (auch als Q&A Runde im Status) oder telefonisch.

Als Alternative kannst du auch...

Eine Liste mit den drei schönsten Erlebnissen des Tages anlegen.



Das Gute am Aufschreiben ist, dass du selbst beobachten kannst, ob dir im Laufe der Zeit immer mehr schöne Momente im Alltag auffallen und du schlechte gar nicht mehr bemerkst.



Wenn du durch eine positive Haltung mit neuen Situationen gut zurechtkommst, motiviert dich das auf lange Zeit. So schaffst du es nach und nach Probleme besser zu lösen. Das wirkt sich nicht nur heilsam auf deine Gesundheit aus, sondern beeinflusst alle Bereiche deines Lebens.



Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH



Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 

**Am 11.12.2020
kommt das nächste
Thema.**

Viel Spaß!



Diakonisches
Beratungszentrum
Vogtland gGmbH

Im Verbund der
Diakonie 