



Drei Fragen zum kleinen Glück

Nach meiner Erfahrung kommt man manchmal im Leben in Situationen, in denen man den Eindruck hat, es gleitet einem vieles aus der Hand, alles und jeder ist gegen ein und es stellt sich ein Gefühl von Hilflosigkeit und Überforderung ein.

Die folgende kleine Übung, einmal am Tag, am besten Abends - beim Zähneputzen ist eine gute Zeit – durchgeführt, kann dazu führen, dass der Blick von den Problemen weg auf die gelingenden Ereignisse gerichtet wird. Auf Vorkommnisse, Menschen und Erfahrungen, die Ihnen an diesem Tag gut getan haben, die Sie zufrieden gemacht haben. Das ist in besonders herausfordernden Situation nicht immer ganz einfach, lohnt sich aber. Gut ist es, wenn man mit dieser Übung beginnt, wenn noch keine Heraus- oder Überforderung da ist. Deswegen lade ich Sie ein diese Übung auch oder gerade dann zu machen, wenn die Situation nicht ganz so schlimm ist. Sie tut gut und macht zufrieden. Probieren Sie es aus und geben Sie sich täglich etwas Wertschätzung.

Und übrigens, überlegen Sie so lange, bis Sie wirklich etwas gefunden haben, Sie finden garantiert zu jeder Frage eine Antwort, und sei sie zunächst völlig unbedeutend. Mit jedem Tag finden Sie mehr Dinge. Besonders die kleine, jungen Pflanzen brauchen Pflege und Beachtung.

Tipp: Nehmen Sie sich diese Übung erst Mal für einen begrenzten Zeitraum von vielleicht zwei Wochen vor und machen Sie dann eine Auswertung.

Die drei Fragen:

1. Was habe ich heute getan, worüber ich zufrieden sein kann?
2. Was hat jemand anderes heute getan, worüber ich zufrieden und dankbar sein kann?
Habe ich darauf so reagiert, dass diese Person vielleicht noch mal so etwas tun würde?
3. Was sehe, höre, spüre, rieche oder schmecke ich sonst noch, worüber ich zufrieden oder worüber ich dankbar sein kann, was mir heute gut getan hat?