Sonntagabend, die neue Woche liegt vor dir. Eigentlich passt vieles – und trotzdem denkst du an die nächsten Jahre und siehst nur: „Wird eh nicht besser." Beim **Best Possible Self aus der Positiven Psychologie** (auf Deutsch: dein bestmögliches Ich) schreibst du auf, wie dein Leben in einigen Jahren aussieht, wenn vieles gut gelaufen ist – und suchst dann einen kleinen Schritt, mit dem du heute anfängst.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie fehlt dann ein Bild davon, wofür es sich lohnt: Wenn die Zukunft grau aussieht, fängst du gar nicht erst an. Der Kurs bleibt liegen, die Gitarre im Koffer – und weil sich nichts tut, sieht die Zukunft noch grauer aus. Das heißt nicht, dass mit dir etwas nicht stimmt. Es fehlt ein Ziel, auf das du zugehen kannst – **dein eigenes**, nicht das, was andere von dir erwarten.

Navi ohne Ziel: leere Karte
„Wird eh nicht besser" – kein Grund anzufangen

→

Navi mit Ziel: der erste Abbieger
Bild der Zukunft = Ziel · kleiner Schritt = erster Abbieger

So geht es

1. **Tag 1–3:** Barometer ausfüllen. Je Tag ein Bereich – Menschen · Arbeit oder Ausbildung · Freizeit und Gesundheit – 10–15 Minuten auf einem extra Blatt schreiben: *Stell dir vor, es ist in einigen Jahren, und vieles ist gut gelaufen – weil du dich darum gekümmert hast. Was siehst du?* Konkret, in der Gegenwart, nicht perfekt. Auf dem Arbeitsblatt ein Satz dazu.
2. **Danach:** Was könnte mich aufhalten? Ein **Hindernis** und ein **kleiner Schritt**, so klein, dass er heute geht – als Satz „Wenn …, dann …".
3. **Tag 4–7:** jeden Tag 2–3 Minuten das Bild vorstellen, deinen Schritt machen, abhaken, Stimmung vorher und nachher eintragen (0–10). Nicht geschafft? Am nächsten Tag kleiner.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Welcher Schritt hat am meisten gebracht?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Mach es klein und konkret: Wie sieht ein ganz normaler Dienstag in drei Jahren aus? Der Abstand zwischen heute und dem Bild tut weh? Wenn dir der Abstand zwischen deinem Leben heute und dem Bild zu sehr wehtut, darfst du aufhören – und wenn das öfter so ist, lass es abklären. Schritt nicht geschafft? Dann war er zu groß – mach ihn kleiner. Klingt kitschig? Das darf es – du schreibst nur für dich.

Vorweg: Nicht jeden Tag glücklich zu sein ist normal – auch traurige und schwere Tage gehören zum Leben. Ziel ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern öfter gute Momente und mehr Zufriedenheit mit deinem Leben. Ob hinter einem langen Tief mehr steckt, zum Beispiel eine Depression, klären Fachleute – nicht ein Video. Ehrlich: Die Studien sind meist klein und kurz, gemessen wurde oft nach wenigen Tagen oder Wochen. Wie lange die Wirkung hält, ist weniger klar. Es geht nicht ums Schönträumen: Nach dem Schreiben suchst du ein Hindernis und einen kleinen Schritt.

Wichtig: Seit Wochen niedergeschlagen oder an fast nichts mehr Freude? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 1: planen und tun · Episode 3: gute Momente.

Mein Glücks-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie grau und flach hat sich dein Alltag angefühlt?	3	3	2
2. Wie oft hast du Schönes abgesagt, weil die Lust fehlte?	3	2	1
3. Wie oft hast du gute Momente kleingeredet oder abgehakt?	3	2	2
4. Wie grau hat die Zukunft für dich ausgesehen?	2	2	1
5. Wie oft hast du geprüft, ob du glücklich genug bist?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ein Bild, wofür es sich lohnt – und ein kleiner Schritt für heute.

1 · Tag 1–3: Mein bestmögliches Ich

Je Tag ein Bereich, 10–15 Minuten auf einem extra Blatt: **Stell dir vor, es ist in einigen Jahren, und vieles ist gut gelaufen – weil du dich darum gekümmert hast. Was siehst du?** Konkret, in der Gegenwart („Ich koche …"), nicht perfekt. Hier ein Satz dazu:

Tag 1 · Menschen *Jeden Donnerstag koche ich mit zwei Freunden.*

Tag 2 · Arbeit oder Ausbildung *Ich mache einen Kurs, der mich wirklich interessiert.*

Tag 3 · Freizeit und Gesundheit *Ich spiele wieder in einer Band.*

2 · Hindernis · Wenn …, dann … (nach dem Schreiben – ein Schritt, so klein, dass er heute geht)

Bereich	**Was könnte mich aufhalten?**	**Mein kleiner Schritt: Wenn …, dann …**
Menschen	*abends zu müde*	*Wenn Mittwoch ist, dann schreibe ich in die Gruppe, wer Donnerstag kocht.*
Arbeit/Ausbildung	*keine Zeit zum Suchen*	*Wenn ich Mittagspause habe, dann schaue ich die Kursliste an.*
Freizeit/Gesundheit	*Gitarre verstaubt*	*Wenn ich am Samstag Kaffee trinke, dann stimme ich die Gitarre.*

Wenn dir der Abstand zu sehr wehtut, darfst du aufhören.

3 · Tag 4–7: jeden Tag 2–3 Minuten das Bild vorstellen – und deinen Schritt machen

Stimmung von 0 = sehr schlecht bis 10 = sehr gut, vor und nach dem Schritt. Nicht geschafft? Mach den Schritt am nächsten Tag kleiner.

Tag	**Bild vorgestellt ✓**	**mein Schritt heute**	**erledigt ✓**	**Stimmung vorher → nachher**
Tag 4	✓	*Kursliste anschauen*	✓	*4 → 5*
Tag 5	✓	*in die Gruppe schreiben*	✓	*3 → 5*
Tag 6	✓	*Gitarre stimmen*	*nein*	*4 → 4*
Tag 7	✓	*kleiner: Gitarre nur auspacken*	✓	*4 → 6*

4 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert?
Ich warte nicht mehr auf irgendwann.

Welcher Schritt hat am meisten gebracht?
in die Gruppe schreiben

Nichts eingefallen? Klein und konkret: ein ganz normaler Dienstag in drei Jahren. **Klingt kitschig?** Du schreibst nur für dich. Dazu Episode 1: planen und tun · Episode 3: gute Momente.

BEISPIEL

Mein Glücks-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie grau und flach hat sich dein Alltag angefühlt?			
2. Wie oft hast du Schönes abgesagt, weil die Lust fehlte?			
3. Wie oft hast du gute Momente kleingeredet oder abgehakt?			
4. Wie grau hat die Zukunft für dich ausgesehen?			
5. Wie oft hast du geprüft, ob du glücklich genug bist?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Ein Bild, wofür es sich lohnt – und ein kleiner Schritt für heute.

1 · Tag 1–3: Mein bestmögliches Ich

Je Tag ein Bereich, 10–15 Minuten auf einem extra Blatt: **Stell dir vor, es ist in einigen Jahren, und vieles ist gut gelaufen – weil du dich darum gekümmert hast. Was siehst du?** Konkret, in der Gegenwart („Ich koche …"), nicht perfekt. Hier ein Satz dazu:

Tag 1 · Menschen _____

Tag 2 · Arbeit oder Ausbildung _____

Tag 3 · Freizeit und Gesundheit _____

2 · Hindernis · Wenn …, dann … (nach dem Schreiben – ein Schritt, so klein, dass er heute geht)

Bereich	**Was könnte mich aufhalten?**	**Mein kleiner Schritt: Wenn …, dann …**
Menschen		
Arbeit/Ausbildung		
Freizeit/Gesundheit		

Wenn dir der Abstand zu sehr wehtut, darfst du aufhören.

3 · Tag 4–7: jeden Tag 2–3 Minuten das Bild vorstellen – und deinen Schritt machen

Stimmung von 0 = sehr schlecht bis 10 = sehr gut, vor und nach dem Schritt. Nicht geschafft? Mach den Schritt am nächsten Tag kleiner.

Tag	**Bild vorgestellt ✓**	**mein Schritt heute**	**erledigt ✓**	**Stimmung vorher → nachher**
Tag 4				
Tag 5				
Tag 6				
Tag 7				

4 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert? _____

Welcher Schritt hat am meisten gebracht? _____

Nichts eingefallen? Klein und konkret: ein ganz normaler Dienstag in drei Jahren. **Klingt kitschig?** Du schreibst nur für dich. Dazu Episode 1: planen und tun · Episode 3: gute Momente.