Samstagmorgen: Du sitzt beim Frühstück in der Sonne, der Kaffee ist warm – ein richtig schöner Moment. Und sofort kommt der Gedanke: „Das hält eh nicht, Montag geht's wieder los." Beim **Wohlbefindens-Tagebuch aus der Well-Being Therapy** schreibst du gute Momente auf, auch kleine – und findest heraus, welcher Gedanke sie jedes Mal zu früh beendet. Ziel ist kein Dauerglück, sondern ein gutes Gleichgewicht.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Well-Being Therapy hast du gute Momente öfter, als du denkst – aber ein Gedanke beendet sie, bevor sie richtig ankommen. Manchmal ist es ein Gedanke („Das hält eh nicht"), manchmal eine Gewohnheit (sofort zum Handy, gleich an Montag denken). Der Moment dauert nur ein paar Sekunden – übrig bleibt das Grau.

Der Luftzug bläst die Kerze aus

die Flamme ist da – aber sie geht aus, bevor sie richtig brennt

→

Das offene Fenster finden

wissen, woher der Zug kommt – und es manchmal zumachen

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Drei gute Momente der letzten Tage aufschreiben, auch kleine, mit Stärke von 0 bis 10.
2. **Ab Tag 2 jeden Abend eine Zeile: guter Moment** mit Stärke 0–10 und wie lange · **Was hat ihn beendet?** ein Gedanke oder etwas, das du getan hast · **Gegenfrage:** Stimmt das? Was würde ich einer Freundin sagen? · **Wann war es heute ein bisschen besser?**
3. **Tag 6 und 7:** Welcher Bereich kommt gerade zu kurz? Mit dir selbst einverstanden sein · gute Beziehungen · selbst bestimmen · den Alltag meistern · Sinn · etwas Neues lernen. Such dir einen aus und plane einen kleinen Schritt.
4. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert? Barometer noch einmal.

Wenn es nicht gleich klappt

Du findest keinen guten Moment? Auch kleine Momente zählen. Wenn du tagelang gar nichts findest, ist das ein Grund, es abklären zu lassen. Die Gegenfrage überzeugt dich nicht? Das ist normal – es reicht schon, den Gedanken zu bemerken. „Das ist doch Schönreden"? Nein – du prüfst, ob der Gedanke stimmt. Zu viel Schreibarbeit? Zwei Zeilen reichen: der Moment und was ihn beendet hat.

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: Geprüft wurde die Well-Being Therapy vor allem als ganzes Programm – in Schulklassen und zusammen mit anderer Therapie. Wie viel das Tagebuch allein bringt, ist nicht genau untersucht.

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 2: Bild und Schritt.

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?

Gute Momente aufschreiben – und den Gedanken finden, der sie beendet.

1 · Tag 1: Drei gute Momente der letzten Tage

Spaziergang am Fluss — Stärke 0–10: 6

Lieblingslied im Auto — Stärke 0–10: 5

Freundin hat angerufen — Stärke 0–10: 7

Auch kleine Momente zählen.

2 · Ab Tag 2 jeden Abend: guter Moment · was hat ihn beendet · Gegenfrage · ein bisschen besser

Beendet hat ihn ein Gedanke oder etwas, das du getan hast. Gegenfrage: Stimmt das? Was würde ich einer Freundin sagen? Stärke von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark.

Tag	guter Moment	Stärke 0–10 · wie lange	Was hat ihn beendet?	Gegenfrage: Stimmt das?	Wann war es heute ein bisschen besser?
Tag 2	Frühstück in der Sonne	7 · 10 min	„Das hält eh nicht."	Er hält, solange ich hier sitze.	beim zweiten Kaffee
Tag 3	Lachen mit der Kollegin	6 · 2 min	sofort Mails gecheckt	Die Mails laufen nicht weg.	Mittagspause draußen
Tag 4	Abendlicht beim Heimgehen	5 · 3 min	„Morgen wieder Stress."	Morgen ist morgen.	nach dem Duschen
Tag 5	Kochen mit Musik	6 · 20 min	gleich aufs Handy	Das Handy kann warten.	beim Essen
Tag 6	Abend mit Freunden	7 · 2 Std.	„Gleich ist es vorbei."	Jetzt ist es noch da.	auf dem Heimweg
Tag 7	Frühstück in der Sonne	8 · 25 min	nichts – sitzen geblieben	–	den ganzen Vormittag

3 · Tag 6–7: Welcher Bereich kommt zu kurz – mein Schritt · Tag 7: Rückblick

Mit dir selbst einverstanden sein · gute Beziehungen · selbst bestimmen · den Alltag meistern · Sinn · etwas Neues lernen

Bereich – mein kleiner Schritt:

Etwas Neues lernen – am Sonntag ein neues Rezept ausprobieren

Tag 7: Was hat sich verändert?

Ich merke die guten Momente öfter – und das offene Fenster auch.

Nichts gefunden? Auch kleine Momente zählen – wenn du tagelang gar nichts findest, lass es abklären. **Gegenfrage überzeugt nicht?** Den Gedanken zu bemerken reicht schon. Kein Schönreden: Du prüfst, ob der Gedanke stimmt. Dazu Episode 1: planen und tun · Episode 2: Bild und Schritt.

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?

Gute Momente aufschreiben – und den Gedanken finden, der sie beendet.

1 · Tag 1: Drei gute Momente der letzten Tage

Stärke 0–10: _____ Stärke 0–10: _____ Stärke 0–10: _____

Auch kleine Momente zählen.

2 · Ab Tag 2 jeden Abend: guter Moment · was hat ihn beendet · Gegenfrage · ein bisschen besser

Beendet hat ihn ein Gedanke oder etwas, das du getan hast. Gegenfrage: Stimmt das? Was würde ich einer Freundin sagen? Stärke von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark.

Tag	**guter Moment**	**Stärke 0–10 · wie lange**	**Was hat ihn beendet?**	**Gegenfrage: Stimmt das?**	**Wann war es heute ein bisschen besser?**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 6–7: Welcher Bereich kommt zu kurz – mein Schritt · Tag 7: Rückblick

Mit dir selbst einverstanden sein · gute Beziehungen · selbst bestimmen · den Alltag meistern · Sinn · etwas Neues lernen
Bereich – mein kleiner Schritt:

Tag 7: Was hat sich verändert?

Nichts gefunden? Auch kleine Momente zählen – wenn du tagelang gar nichts findest, lass es abklären. **Gegenfrage überzeugt nicht?** Den Gedanken zu bemerken reicht schon. Kein Schönreden: Du prüfst, ob der Gedanke stimmt. Dazu Episode 1: planen und tun · Episode 2: Bild und Schritt.