Glücklicher werden

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 49

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Glücklicher werden: Verhaltenstherapie: Aktivitätenaufbau

Episode 2: Glücklicher werden: Positive Psychologie: Best Possible Self

Episode 3: Glücklicher werden: Well-Being Therapy: Wohlbefindens-Tagebuch

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Eigentlich passt vieles: Job, Wohnung, ein paar gute Freunde. Und trotzdem fühlt sich der Alltag oft grau und flach an. Am Dienstag sagst du das Laufen mit einer Freundin ab – „Mach ich, wenn ich wieder Lust hab" – und landest mit dem Handy auf dem Sofa. Beim **Aktivitätenaufbau aus der Verhaltenstherapie** (im Englischen: Activity Scheduling) planst du jeden Tag **eine kleine Sache** fest ein, die dir Freude macht oder dir wichtig ist – und tust sie, auch wenn die Lust noch fehlt.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie kommt die Lust oft erst beim Tun: Wer wartet, bis er Lust hat, tut immer weniger – und erlebt immer weniger, das Freude macht. Dazu kommt weniger von dem, was dir wichtig ist. Dann hast du noch weniger Lust. Sofa und Handy fühlen sich im Moment leichter an, geben dir aber selten, was du dir davon versprichst.

Warten auf die Lust
absagen, Sofa, Handy – und der Alltag wird noch grauer

→

Erst tun, dann kommt die Lust
wie beim Essen: Der Appetit kommt mit dem ersten Bissen, nicht vorher

So geht es

1. **Tag 1: zwei Listen.** „Macht mir Freude" und „Ist mir wichtig", je 5 kleine Ideen. Frag dich auch: Was habe ich aufgegeben, seit sich alles so grau anfühlt?
2. **Ab Tag 2: jeden Tag eine Sache fest planen** – wann, wo, mit wem. Mindestens einmal in der Woche mit anderen Menschen.
3. **Tun, auch wenn die Lust fehlt.** Stimmung vorher und nachher eintragen (0–10), dazu Freude (0–10) und Sinn (0–10).
4. **Tag 7: Meine Top 3 der Woche** – davon nächste Woche mehr. Barometer an Tag 1, 3 und 7.

Freude und Sinn

Freude heißt: Es macht dir Spaß, zum Beispiel Gitarre spielen. **Sinn** heißt: Es ist dir wichtig, auch wenn es nicht nur Spaß macht, zum Beispiel die Mutter anrufen oder der Nachbarin helfen. Beides zählt. Welche Art von Aktivität du wählst, ist weniger wichtig – Hauptsache, sie passt zu dir.

Wenn es nicht gleich klappt

Keine Lust trotz Plan? Mach es kleiner – fünf Minuten statt einer Stunde zählen auch. Nichts fühlt sich gut an? Schau auf den Sinn, nicht nur auf die Freude. Ein Tag ist ausgefallen? Kein Versagen – morgen planst du wieder eine Sache. Fühlt sich an wie Pflicht? Du wählst selbst, was auf deine Listen kommt. Wenn du trotz geplanter Aktivitäten über Wochen an fast nichts mehr Freude hast, ist das ein Grund, es abklären zu lassen – nicht, dich mehr anzustrengen.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das in vielen Studien – mit Menschen ohne Beschwerden und mit Menschen, die sich oft niedergeschlagen fühlten. Die Wirkung ist mittel, nicht riesig. Und gegen ein anderes gutes Übungsprogramm war es nicht besser. 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. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.

Seit Wochen niedergeschlagen oder an fast nichts mehr Freude? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Erst tun, dann kommt die Lust – jeden Tag eine kleine geplante Sache.

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?

1 · Tag 1: Macht mir Freude · Ist mir wichtig (je 5 kleine Ideen – auch: Was habe ich aufgegeben?)

Macht mir Freude

1. mit der Freundin laufen
2. Gitarre spielen
3. Spaziergang ohne Handy
4. laut Musik hören
5. im Park lesen

Ist mir wichtig

1. die Mutter anrufen
2. der Nachbarin beim Einkauf helfen
3. Freunde zum Frühstück einladen
4. Balkon bepflanzen
5. alte Freundin wieder melden

Was habe ich aufgegeben? das Laufen, die Gitarre

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen auch. Mindestens einmal in der Woche mit anderen Menschen.

2 · Jeden Tag eine Sache (planen – tun, auch ohne Lust – Zahlen eintragen, alles 0–10)

Tag	**Geplante Aktivität** (wann, wo, mit wem)	erledigt ✓	Stimmung vorher	Stimmung nachher	Freude	Sinn
2	Di 18 Uhr, 20 Min. laufen mit der Freundin	✓	4	6	6	5
3	Mi 19 Uhr, Mutter anrufen	✓	4	5	4	7
4	Do 20 Uhr, 1 Std. Gitarre – 15 Min. geschafft	✓	3	5	6	4
5	Fr 10 Uhr, Nachbarin beim Einkauf helfen	✓	4	6	4	8
6	Sa 15 Uhr, Spaziergang ohne Handy, allein	✓	5	7	7	5
7	So 10 Uhr, Frühstück mit zwei Freunden	✓	5	8	8	7

3 · Am 7. Tag: Meine Top 3 der Woche – davon nächste Woche mehr

Meine Top 3 der Woche

1. Frühstück mit zwei Freunden
2. laufen mit der Freundin
3. der Nachbarin helfen

Davon nächste Woche mehr

zweimal laufen

jeden 2. Tag 15 Min. Gitarre

Dazu: Episode 2: Bild und Schritt · Episode 3: gute Momente · Du wählst selbst, was auf deine Listen kommt – und darfst sie jederzeit ändern.

BEISPIEL

Erst tun, dann kommt die Lust – jeden Tag eine kleine geplante Sache.

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?

1 · Tag 1: Macht mir Freude · Ist mir wichtig (je 5 kleine Ideen – auch: Was habe ich aufgegeben?)

Macht mir Freude

1

2

3

4

5

Ist mir wichtig

1

2

3

4

5

Was habe ich aufgegeben?

Klein anfangen: Fünf Minuten zählen auch. Mindestens einmal in der Woche mit anderen Menschen.

2 · Jeden Tag eine Sache (planen – tun, auch ohne Lust – Zahlen eintragen, alles 0–10)

Tag	**Geplante Aktivität** (wann, wo, mit wem)	**erledigt ✓**	**Stimmung vorher**	**Stimmung nachher**	**Freude**	**Sinn**
2						
3						
4						
5						
6						
7						

3 · Am 7. Tag: Meine Top 3 der Woche – davon nächste Woche mehr

Meine Top 3 der Woche

Davon nächste Woche mehr

Dazu: Episode 2: Bild und Schritt · Episode 3: gute Momente · Du wählst selbst, was auf deine Listen kommt – und darfst sie jederzeit ändern.

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.

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.