

Die drei Fragen zum glücklichen Leben (Luc Isebaert)

Nehmen Sie sich jeden Abend, oder sogar öfter pro Tag, fünf Minuten Zeit, um über die folgenden drei Fragen nachzudenken. Drucken Sie die Seite aus und legen Sie sie mit Stift auf Ihrem Nachttisch bereit. Wenn es Ihnen gut tut, können Sie dazu auch eine schöne Musik hören, die angenehme Gefühle weckt.

1. Was habe ich heute getan, wodurch ich mit mir selbst zufrieden bin?

2. Was hat jemand anders getan, worüber ich zufrieden oder dankbar bin? Wie habe ich darauf reagiert, dass die Chancen grösser sind, dass diese Person das wiederholt?

3. Was sehe ich, höre ich, spüre ich, rieche ich, schmecke ich, worüber ich zufrieden oder dankbar sein kann?

Quelle: Luc Isebaert (2005). Kurzzeittherapie - ein praktisches Handbuch.