

Der positive Tagesrückblick

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass dein Gehirn wie eine Kamera funktioniert? Was du oft anschaust und worauf du dich konzentrierst, wird stärker in deinem Kopf abgespeichert. Leider neigen wir dazu, eher an das zu denken, was nicht so gut lief. Der positive Tagesrückblick hilft dir, dein Gehirn darauf zu trainieren, schöne Momente bewusster wahrzunehmen.

Hier ist eine einfache Methode, die du jeden Abend ausprobieren kannst:



1. Was war heute schön?

Denk an den Tag zurück und überlege: Welche ein bis drei Dinge waren heute besonders schön? Das kann etwas Grosses oder ganz Kleines sein – zum Beispiel ein nettes Gespräch, ein gutes Essen oder ein Moment, in dem du dich richtig wohlgeföhlt hast.

2. Wie habe ich dazu beigetragen, dass das schön war?

Hier kommt der wichtigste Teil: Überlege dir, was DU selbst dazu beigetragen hast, dass dieser Moment oder diese Momente schön waren. Hast du dir bewusst Zeit genommen, etwas zu geniessen? Hast du dich auf etwas eingelassen oder mit deiner guten Laune die Situation verbessert? Es geht nicht darum, ob du die Sonne scheinen lassen kannst (das kann keiner!), sondern darum, wie du dazu beigetragen hast, das Schöne wahrzunehmen.

Beispiel:

- Was war schön? „Die Sonne hat geschienen, und es war ein herrlicher Tag.“
- Wie habe ich dazu beigetragen? „Ich habe mir in der Pause extra einen Moment genommen, um das warme Licht zu geniessen.“

3. Schreib es auf und entdecke Muster! (nur wenn du magst)

Es kann sehr hilfreich sein, deine Gedanken aufzuschreiben – zum Beispiel in einem Notizbuch. Du kannst auch Zeichnungen machen, wenn du lieber kreativ bist. Schau dir nach ein bis zwei Wochen deine Einträge an: Gibt es Dinge, die dich besonders oft glücklich machen? Welche deiner eigenen Handlungen tragen immer wieder dazu bei, dass du schöne Momente erlebst?

Wenn du erkennst, was dir guttut, kannst du bewusst mehr davon in deinen Alltag holen!

Alternative: Befestige einen Sticker an deinen Badezimmerspiegel. Er erinnert dich dann jeden Abend, dich in Gedanken an einen positiven Moment an diesem Tag zu erinnern.