



Für alle, die sofort loslegen wollen: **Journaling & Reflexion - eine Schlüssel-Routine - 6 Fragen und 6 Minuten täglich**

Was macht mich wirklich glücklich und zufrieden? Auch wenn es viele Bücher versprechen: es gibt keinen goldenen Weg und keine Formel zum Glück, weil ein zufriedenes und glückliches Leben individuell ist. Finden Sie mit Hilfe von Journaling, einer bestimmten Art des Tagebuchschreibens, heraus, was Ihnen gut tut, um daraus Gewohnheiten aufzubauen, die mehr davon in Ihr Leben holen. Diese Methode beruht auf Erkenntnissen der Positiven Psychologie und den Neurowissenschaften und ist einfach wie kurzweilig: zielgerichtete Tagebucheinträge führen zu mehr Achtsamkeit und Dankbarkeit, für das, was bereits in Ihrem Leben ist. Der Schlüssel zum Erfolg und zu einem zufriedenen und glücklichen Leben liegt dabei in der täglichen Routine, Reflexion. Mit dem richtigen Fokus reichen bereits sechs Minuten pro Tag aus, um langfristig Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Sie brauchen lediglich ein schönes Notizbuch, um zu starten.

Morgens:

Ich bin dankbar für1. 2. 3.

Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

Meine Intention für den Tag

Abends:

Was habe ich heute Gutes für jemanden getan?

Was kann ich morgen anders machen?

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe1. 2. 3.

(in Anlehnung aus dem 6-Minuten-Tagebuch, Dominik Spent, Rowohlt-Verlag)

Falls Sie noch weitere Inspirationen und Austausch für Ihre persönliche Entwicklung wünschen, heißen wir Sie herzlich in unseren Seminaren willkommen. Oder wenn Sie eine individuellere Begleitung wünschen, vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Vorgespräch für ein Coaching. Wir freuen uns auf Sie!

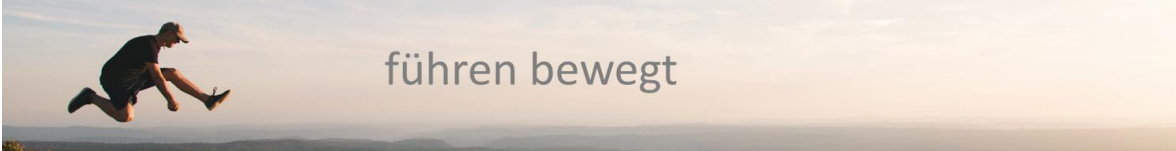
Dorothe Bergler & Lutz Penzel

www.fuehren-bewegt.de



Zu diesem Thema gibt es auch eine Folge unseres anregenden

[Podcasts >>> O-Töne führen bewegt](#)



Literatur

Journaling: z. B. Das 6-Minuten-Tagebuch von Dominik Spent, Rowohlt Verlag.

Studien zu Dankbarkeit und Journaling:

Emmons, Robert A./McCullough, Michael E. (2003): Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life, in Journal of Personality and Social Psychology, Ausg. 84

Seligman, Martin E.P. et al (2005): Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions, in: American Psychologist, Ausg. 60

Seligman, Martin E.P. (2009): Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment

Bad is stronger than good: Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. Review of General Psychology, 5, 323-370.

Haidt, Jonathan (2009): The Happiness Hypothesis. Putting Ancient Wisdom and Philosophy to the Test of Modern Science