



# Das Journal der kleinen und großen Freuden

60 Sekunden pro Tag – für mehr Zufriedenheit in Ihrem Leben!

## ❖ Glücklos glücklich?

Manche Menschen sind eigentlich recht glücklich. Nur merken Sie es kaum noch...  
Kommt Ihnen das bekannt vor?

Falls ja: Helfen Sie sich selbst weiter, indem Sie regelmäßig an Ihr Glück denken!  
Denn nur, wenn Sie Ihr Glück wahrnehmen, kann es *wirken*.

Alles, was Sie dafür benötigen, ist ein Stift, das Formular auf der nächsten Seite – und  
60 Sekunden Zeit pro Werktag.

Werden Sie die finden? Aber sicher, nicht wahr?

## ❖ Was genau ist zu tun?

Nehmen Sie an jedem Wochentag abends vor dem Zu-Bett-gehen – oder morgens  
nach dem Wachwerden 60 Sekunden Zeit – und notieren Sie sich auf dem beigefügten  
Formular (stichwortartig) positive und freudvolle Dinge, die es in Ihrem Leben gibt –  
oder geben wird. Oder widmen Sie sich den Menschen, die Ihnen lieb und teuer sind.

Der Montag ist z.B. ein guter Tag, um „Danke“ zu sagen. Erinnern Sie sich an diesem  
Tag an Dinge in Ihrem Leben, für die Sie dankbar sind. Dabei geht es nicht nur um die  
ganz großen, supercalifragilistischiexpialigetischen Momente. Es zählen auch einfache,  
und alltägliche\* Freuden. Das sichere Einkommen oder das Dach über dem Kopf. Ein  
paar erhaschte Sonnenstrahlen durch die Wolkendecke oder das Lachen spielender  
Kinder. Eine gute Tasse Kaffee oder Wein. Sie verstehen schon, was ich meine, oder?

\*Wenn Sie letzte Woche einen 6er im Lotto hatten, kommt das aber bitte auch drauf...!

## ❖ Fünf Tage – fünf Perspektiven

An jedem Wochentag konzentrieren Sie sich auf eine andere Kategorie von freudvollen  
Erlebnissen in Ihrem Leben. Vieles geht einfach im Alltag unter. Es gibt eine Menge  
(wieder) zu entdecken.

Eine Anleitung für die genauen Inhalte jedes Tages finden Sie auf der dritten Seite.

## ❖ Startklar?

Dann drucken Sie einfach die zweite Seite dieses Dokuments aus – und legen Sie los.  
Am besten jetzt gleich – bevor Sie es sich anders überlegt haben... :-)

Ich wünsche Ihnen viel Freude,

*Nico Rose*



# Das Journal der kleinen und großen Freuden



❖ Montag: Ein guter Tag, um *Danke* zu sagen...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

❖ Dienstag: Weißt Du noch...

---

---

---

❖ Mittwoch: Der Blick in die Zukunft...

---

---

---

❖ Donnerstag: Liebe/r..., was ich Dir schon immer sagen wollte...

---

---

---

❖ Freitag: Die positive Wochenschau...

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_





# Das Journal der kleinen und großen Freuden

Empfehlungen für die fünf Wochentage<sup>1</sup>

## ❖ Montag: Ein guter Tag, um *Danke* zu sagen...

Es gibt Vieles in Ihrem Leben, für das Sie dankbar sein könn(t)en. Z.B. gute Freunde, eine glückliche Beziehung, eine intakte Familie. Oder: Eine gute Gesundheit, ein Dach über dem Kopf, mehr als genug zum Essen. Oder eben auch die kleinen Dinge: Ein paar erhaschte Sonnenstrahlen durch die Wolkendecke oder das Lachen spielender Kinder, eine gute Tasse Kaffee oder Wein. Denken Sie an die letzten sieben Tage – und notieren Sie drei Dinge, für die Sie dankbar sind.

## ❖ Dienstag: Weißt Du noch...

Es gab schon viele außergewöhnliche Momenten in Ihrem Leben. Denken Sie z.B. an eine Zeit, in der Sie sehr verliebt waren. Oder an eine besonders gute Zeit mit Freunden. Oder an einen schönen Urlaub. Oder eine besonderes Konzert. Oder... Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, und denken Sie an ein solches Erlebnis. Was gab es in der Situationen zu sehen? Zu hören? Zu fühlen? Usw. Und nun nehmen Sie sich eine Minute und beschreiben Sie dieses Ereignis in wenigen Worten. Achten Sie nicht auf die Rechtschreibung oder die Grammatik. Schreiben Sie, was Ihnen als erstes in den Sinn kommt<sup>2</sup>.

## ❖ Mittwoch: Der Blick in die Zukunft...

Sie haben viele Möglichkeiten in Ihrem Leben. Denken Sie einen Moment an Ihre Zukunft – an eine gute Zukunft. Denken Sie an eine Zukunft, in der alles gut gelaufen ist für Sie. Seien Sie realistisch – aber gehen Sie davon aus, dass Sie hart gearbeitet und dadurch Ihre Ziele erreicht haben. Dass Sie Ihre beruflichen und privaten Ziele erreicht haben. Dass Sie der Mensch geworden sind, der Sie gerne sein möchten. Suchen Sie sich eines dieser Ziele aus – und schreiben Sie ein paar Zeilen darüber.

## ❖ Donnerstag: Liebe/r..., was ich Dir schon immer sagen wollte...

Es gibt viele wundervolle Menschen in Ihrem Leben. Denken Sie an jemanden, der Ihnen wirklich wichtig ist. Vielleicht ist es Ihr/e Partner/in, ein guter Freund, oder jemand aus der Familie. Schreiben Sie nun eine Kurznachricht an diesen Menschen. Schreiben Sie dieser Person, was Sie ihr schon immer sagen wollten. Z.B. wie wichtig sie für Sie ist. Wie sehr Sie sie mögen oder lieben. Welchen Einfluss sie auf Ihr Leben hat oder hatte.

## ❖ Freitag: Die positive Wochenschau...

Es gibt Vieles in Ihrem Leben, das gut verlaufen ist. Denken Sie an die letzten sieben Tage – und notieren Sie drei positive Dinge, die Ihnen in dieser Zeit geschehen sind. Das kann etwas Triviales sein, z.B., dass Sie eines abends ausnahmsweise sofort einen Parkplatz vor der Haustür gefunden haben. Aber natürlich auch wirklich Wichtiges, z.B., weil Ihnen jemand ein interessantes Jobangebot gemacht hat o.ä.

---

<sup>1</sup> Nach einer Weile können Sie gerne auch einige der Kategorien austauschen: Denken Sie z.B. an Situationen, in denen Sie sich besonders geliebt gefühlt haben. Oder solche, in denen Sie jemandem einen Gefallen erwiesen haben. Oder...oder...oder.

<sup>2</sup> Das gilt natürlich für alle Einträge.

