



#HomeOfficeKit #MeTime

**6-MINUTEN-DANKBARKEITSBUCH –
SCHREIB DICH GLÜCKLICH!**

Kurzanleitung

Morgens (für den Vortag) oder abends über folgende Fragen reflektieren und Notizen machen:

1. Wofür bin ich heute **dankbar**?
2. Welche meiner **Stärken** kam heute (bzw. gestern) voll zum Tragen? Wann war ich heute (bzw. gestern) stolz auf mich?
3. Wann habe ich heute (bzw. gestern) etwas **Gutes für mich** getan?
4. Was habe ich heute (bzw. gestern) **Gutes für andere** getan? Stichworte: Wertschätzung, Zuhören, Danke, Unterstützung, Freude.
5. Was habe ich heute (bzw. gestern) über mich **gelernt**? Was hat mich inspiriert oder berührt?

Tipps für mehr Effektivität: Das Buch ausnahmsweise ausdrucken und den positiven Tagesrückblick mit der Hand schreiben. Der Stift ist mächtiger als die Tastatur.¹

Wusstest Du schon?



Seit Urzeiten sind wir darauf programmiert, verstärkt wahrzunehmen, was gerade **schief läuft**. Früher war das essenziell, um zu überleben². Heute ist das so nicht mehr nötig und macht uns unzufrieden und unglücklich.

Um Zufriedenheit, Glück und unser Wohlbefinden zu steigern, ist es notwendig, dass wir uns aktiv «umprogrammieren». Das tun wir, indem wir unseren Fokus und unsere Aufmerksamkeit über längere Zeit (66 Tage³) täglich und bewusst darauf lenken, was **gut gelaufen** ist und wofür wir dankbar sind. Aber keine Sorge, erste Effekte der Dankbarkeitsübung lassen sich schon nach einer Woche feststellen. Eine Vielzahl von Studien haben die Effekte des Dankbarkeitsbuches untersucht und zeigen Effekte wie Erhöhung des körperlichen Wohlbefindens, Stärkung des Immunsystems, Verringerung

des Bluthochdrucks, Erhöhung von Glück und Lebenszufriedenheit⁴. Dafür sind sechs Minuten pro Tag doch eine sehr gut investierte Zeit, oder nicht?

Gut zu wissen auch: Wissenschaftliche Studien weisen darauf hin, dass glückliche Mitarbeitende in einem Unternehmen um 31% produktiver sind, um 37% mehr verkaufen und 3-mal kreativer sind⁵.

- 1 Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M (2014). The pen is mightier than the keyboard. *Psychological science*, 25(6)
- 2 Haidt, J. *The happiness hypothesis*. Random House, 2006.
- 3 Lally, P. et al. "How are habits formed. *European journal of social psychology* 40.6 (2010)
- 4 z.B. Emmons, R. A. (2008). *Thanks!: How practicing gratitude can make you happier*. Houghton Mifflin Harcourt. UND Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- 5 Metastudie: Lyubomirsky, King & Diener, 2005

Tägliche 6-Minuten-Reflexion

Wofür bin ich heute **dankbar**?

Welche meiner **Stärken** kam heute voll zum Tragen? Wann war ich heute stolz auf mich?

Was habe ich heute **Gutes für mich** getan?

Was habe ich heute **Gutes für andere** getan (Wertschätzung, Zuhören, Danke, Unterstützung, Freude)?

Was habe ich heute **über mich gelernt**? Was hat mich inspiriert oder berührt?

Ein Angebot von



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Mehr Informationen?

fws-office.ch