

Wie war mein Tag?






Wir bewerten unsere Tage meist danach, ob sie „gut“ oder „schlecht“ waren. Und erinnern uns an die „guten“ und „schlechten“ Zeiten. Doch wie gut ist „gut“ und wie schlecht „schlecht“?






Die Tendenz unseres Gehirns zur Verallgemeinerung nimmt uns in vielen Fällen die Gelegenheit, Umstände differenzierter zu betrachten. Dann neigen wir zur grundsätzlichen Über- oder Unterschätzung der Ereignisse, obwohl sie einen genaueren Blick verdient hätten. Während es durchaus Sinn macht, so manche Erinnerung positiver abzuspeichern als sie tatsächlich war, kann uns der umgekehrte Fall Schwierigkeiten bereiten. Wer schöne Begebenheiten nicht ausreichend wertschätzt verbringt sein Leben im ungünstigsten Fall mit der Suche nach dem Glück, ohne zu bemerken, dass es immer wieder anklopft.






Im Grunde lohnt sich ein distanzierter Blick immer. Denn auch Momente der Niederlage, des Scheiterns oder der gefühlten Sinnlosigkeit können Funken der Hoffnung entfachen. Machen Sie sich die Mühe und sehen Sie genauer hin. *War Ihr Tag wirklich so „schlecht“? War die ganze Woche „schlecht“? Und gibt es nicht auch in schwierigen Zeiten „gute“ Tage?*






Eine einfache Methode, um Ereignisse besser einordnen zu können, ist deren Bewertung anhand einer Skala von „sehr gut“ bis „sehr schlecht“. Sie finden auf den folgenden Seiten eine Vorlage, die Sie anstelle eines Tagebuchs verwenden können. Kopieren Sie die Seiten (am besten in Farbe) und fragen Sie sich kurz vor dem Einschlafen: „*Wie war mein Tag?*“. Kreuzen Sie dann jenen Smiley an, der Ihren Tag am besten charakterisiert. Schreiben Sie darüber hinaus zwei kurze Begebenheiten nieder, für die Sie dankbar sind bzw. an die Sie sich erinnern wollen. Diese kleinen und großen Besonderheiten werden Ihr Leben nicht nur am Tag des Niederschreibens erhellen, sondern in Ihrer Erinnerung weiterleben.


Sie werden sehen, es gibt viele schätzenswerte Gelegenheiten! Wir müssen nur genauer hinsehen! Viel Freude dabei!


Datum:
Wie war mein Tag?     
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag?     
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag?     
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag?     
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:


Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:

Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:

Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:

Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:

Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern:

Datum:
Wie war mein Tag? 
Daran möchte ich mich erinnern: