

Übung:

Höhen und Tiefen Zeichnen Sie Ihre eigene Lebenslinie und markieren Sie dabei alle Höhen und Tiefen.

So erhalten Sie einen guten Überblick von außen, welche Hürden Sie im Leben schon gemeistert haben. Das macht Mut, auch aktuelle und kommende Herausforderungen zu meistern!

Humor zeigen Gemeinsam lachen tut gut und verbindet. Öfters über sich und mit anderen zu lachen erleichtert Vieles. Auch ein bloßes Lächeln hinterlässt bei einem selbst und beim Anderen ein Glücksgefühl.



Abendritual

Vor dem Einschlafen kurz eine kleine Dankbarkeitsübung einbauen und überlegen: • wofür bin ich heute dankbar • was ist gestern gut gelaufen und • worauf freue ich mich morgen? Das können auch ganz kleine Dinge sein, die erst durch diese Übung bemerkt werden.

