



***Drei Gute Dinge***

**Übungsheft**

***Gut gemacht!***



## Glücksübung Drei Gute Dinge

Liebe Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer,  
schön, dass Sie sich entschieden haben, an Ihrem persönlichen  
Glücksempfinden zu arbeiten. Bitte führen Sie die Übung *Drei Gute  
Dinge* in der nächsten Woche jeden Abend mit Hilfe dieses  
Übungsheftes durch.

Die Übung zielt darauf ab, Ihr subjektives Wohlbefinden nachhaltig zu  
erhöhen.

Wenn Sie die Übung eine Woche lang durchführen, werden Sie...

- hinterher leichter bzw. häufiger Positives wahrnehmen,
- Erfolge häufiger als Ergebnis eigener Anstrengung sehen und
- außerdem werden Sie während der Übung positive Gedanken  
haben 😊.

Schreiben Sie dazu jeden Abend drei Dinge auf, die am Tag gut  
waren. Das können ganz kleine Dinge sein – wie z.B. Sonnenstrahlen  
während der Pausenaufsicht oder das Lächeln einer Kollegin – oder  
auch große Erfolge – wie z.B. das Erreichen eines wichtigen Zieles  
oder das Beenden eines Konfliktes.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie selbst dazu beigetragen haben,  
dass Sie diese guten Dinge erleben durften. Das fällt manchmal  
etwas schwer, aber es lohnt sich dran zu bleiben, bis man etwas hat.  
Bei den Sonnenstrahlen könnten Sie sich zum Beispiel extra in die  
Sonne gesetzt oder den Kopf so frei gehabt haben, dass Sie die  
wohltuende Wärme wahrgenommen haben.

Versuchen Sie jeden Tag mindestens ein Beispiel aus dem Bereich  
Schule zu finden.

**Ich wünsche viele Gute Dinge und viel Freude mit der Übung!**

## Tag 14

Datum:

Motto:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 1

Datum:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 13

Datum:

Motto:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 2

Datum:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 12

Datum:

Motto:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 3

Datum:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 11

Datum:

Motto:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 4

Datum:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 10

Datum:

Motto:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 5

Datum:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 9

Datum:

Motto:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 6

Datum:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 8

Datum:

Motto:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Tag 7

Datum:

### Glücksaktivität: Drei Gute Dinge

Schreiben Sie drei Dinge auf, die heute gut waren.

1.

2.

3.

Schreiben Sie außerdem auf, was Sie dazu beigetragen haben, dass Sie diese Dinge erleben konnten.

1.

2.

3.

## Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben jetzt eine Woche lang aktiv an der Verbesserung Ihres subjektiven Wohlbefindens gearbeitet. Daher hier schon mal für alle ein aufrichtiges „Gut Gemacht“!



Wenn Ihnen die Übung gefallen hat und Sie gerne weitermachen möchten, haben Sie auf den nächsten Seiten die Chance dazu. Um Langeweile zu vermeiden, könnten Sie folgende Variationen ausprobieren:

- Fokussieren Sie auf einen spezifischen Lebensbereich. Besonders bietet sich „Schulisches“ an, aber vielleicht sind für Sie Freizeit, Partnerschaft, Freundeskreis, Mitmenschen, körperliche Aktivität oder Naturerlebnisse noch relevanter...
- Schreiben Sie nicht drei gute sondern drei lustige Dinge auf.
- Oder drei Dinge für die Sie dankbar sind.
- Oder Sie denken sich noch etwas anderes aus.
- Oder Sie machen einfach weiter wie bisher.

Lassen Sie sich aber nicht von Ihren Vornahmen gängeln. Hauptsache ist, dass Sie gute Erfahrungen sammeln.

### Weiterhin viele gute Erfahrungen mit der Übung!

PS: Wer sich bis jetzt immer zwingen musste, die Übung zu machen und auch nicht das Gefühl hat, dass sie etwas bringt, sollte jetzt bestimmt lieber aufhören. Keiner will Ihnen schlechte Laune machen ;-).