

Nur eine Minute



Das Beste / Das Schlimmste

Notiere das Beste / das Schlimmste eines Tages (Woche/ Monat/ Stunde). Oder schreibe über das Beste / Schlimmste eines Meetings, eines Gesprächs, einer Therapie-oder Coaching-Session, eines Projekts, einer Entscheidung oder etwas anderem, das dich beschäftigt. Tue, was immer jetzt nötig ist.

Fühlst du dich traurig, deprimiert oder ängstlich?

Notiere zwei beste Dinge und eine schlimmste Sache in der Mitte. Das ist wichtig, weil unser Gehirn darauf getrimmt ist, sich das Schlechte zu merken (Negativitäts-Bias). (Dr. Rick Hanson nennt das unser Klettband für das Negative und Teflon für das Positive.) Damit wir uns das Positive besser merken können, müssen wir es aktiv verdoppeln oder verdreifachen.