

Journaling am 28.8.2025

- Input: Bruce Hood – eine Übung fürs tägliche Glück
- Consciousness Writing
- Topics du Jour
- Tagesausklang



Eine einzige Übung genügt, um glücklicher zu werden ...

- Bruce Hood, Psychologe, wollte seinen Studierenden helfen, die immer niedergeschlagener zu sein schienen. Er gibt deshalb seit 6 Jahren ein sehr erfolgreiches Uni-Seminar zum Thema „Glücklich sein“.
- In: PH 09/2025, S. 36-42

Einige von Hoods Tipps:

- 1. Führen Sie Tagebuch!
- 2. Wechseln Sie die Perspektive
- 3. Notieren Sie drei Dinge, für die Sie dankbar sind
- 4. Tun Sie regelmäßig eine Sache dafür, um glücklicher zu sein
- ...

Wofür bist du dankbar?

Schreib eine Liste oder tauche in die
Momente ein, die dir einfallen
2 Minuten

Was hast du oder was gehört zu dir, für das du dankbar bist und das du auf keinen Fall missen möchtest?

Schreib 2 Minuten

Ernte: Wenn ich das lese...

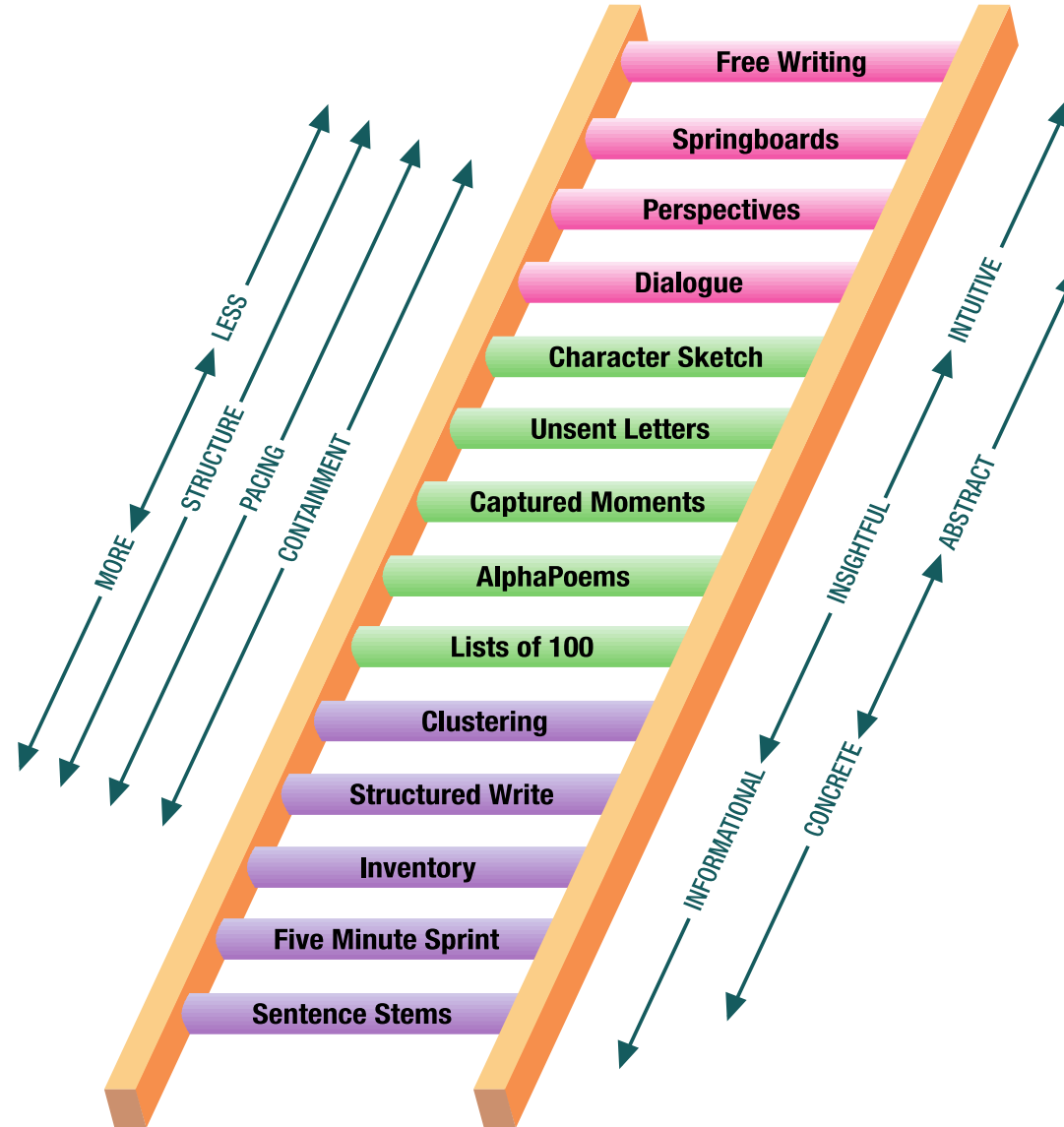
... bin ich überrascht...

... fühle ich ...

... erkenne ich ...

möchte ich ...

The Journal Ladder



Kathleen Adams LPC, Center for Journal Therapy, Inc.



Topics du Jour

- Schreib eine nummerierte Liste mit 30 Dingen, Angelegenheiten, Personen oder einfach Themen, die dir wichtig sind und die du gern im Blick behalten möchtest die dir aber im Alltag immer mal wieder entgleiten, weil anderes dazwischen kommt oder dringlicher erscheint.
- Brainstorme, was oder wer auf die Liste gehört, z.B.:
 - 1. Ein Kind, für das du sorgst
 - 2. Ein Wert (Nachhaltigkeit, Zuversicht etc.)
 - 3. Eine Aufgabe – Gartenarbeit, Bürokratie ...
 - 4. Ein/e Verwandte/r
 - 5. Deine Ehe
 - 6. Deine Gesundheit (oder spezifischer: der Arm, die Lunge)
 - 7 – 30. ...

Topics du Jour

- Welches Thema steht unter dem Datum des heutigen Tages:
28.8. → Nr. 28
- Schreib sieben Minuten zu diesem Thema, der Person, dem Wert:
z.B. wo du gerade stehst, was du dir wünschst, wie du dich
verhalten möchtest, wann das passieren könnte und einfach alles,
was dir dazu einfällt. Dann ernte nach dem bekannten Muster.
- **WICHTIG: Du musst die Aufgabe, das Thema nicht jetzt
abschließend lösen – es geht darum, am Ball und in Kontakt damit
zu bleiben. Dir und deinen Themen treu zu sein!**

Was hast nimmst du heute Nährendes mit?

