



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Glücksliste

Was macht uns eigentlich glücklich? Wann haben Sie das letzte Mal richtige Begeisterung verspürt, waren ganz eins mit sich und der Welt? Diese Fragen sind oft gar nicht so leicht zu beantworten. Besonders wenn wir bis zum Hals in Problemen stecken, scheint das große Glück oft ganz weit weg zu sein.

Doch wie steht es mit dem kleinen Glück? Was oder wer löst zumindest einen Hauch von Freude in Ihnen aus, beschert Ihnen ein gutes Gefühl? Wann erleben Sie jene kleinen Glücksmomente, die sich warm und behaglich anfühlen? Vielleicht es die kalte Hundeschnauze Ihres vierbeinigen Freundes, vielleicht eine Tasse Ihres Lieblingstees nach Feierabend, vielleicht ist es die Umarmung einer Freundin oder auch ein heißes Bad.

- Nehmen Sie sich eine halbe Stunde Zeit und denken Sie in Ruhe darüber nach. Machen Sie sich eine Liste mit all den Kleinigkeiten, die vielleicht nicht das ganz große Glück bedeuten, die Ihnen aber ein gutes Gefühl geben. Sie werden staunen...

Fragen:

1) Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich diese Liste ansehen?

2) Was fällt Ihnen auf?

3) Wann haben Sie das letzte Mal eine Begebenheit auf Ihrer Glücksliste erlebt?

4) Wie können Sie mehr dieser Glücksmomente in Ihr Leben holen?

- Übernehmen Sie die Verantwortung! Sie sind der einzige Mensch, der wirklich etwas für Ihr Wohlbefinden tun kann. Niemand wird kommen und das für Sie übernehmen. Sorgen Sie dafür, dass Sie jeden Tag einen der kleinen Glücksmomente von Ihrer Liste real werden lassen. Das gilt besonders dann, wenn es Ihnen gerade nicht gut geht. Denn dann vergessen wir meistens, gut für uns zu sorgen.

- Erweitern Sie Ihre Glücksliste. Mit der Zeit werden Ihnen viele weitere kleine Glücksmomente einfallen. Auf diese Weise schaffen Sie sich selbst kleine Inseln des Wohlbefindens, egal wie turbulent der Alltag um Sie herum gerade sein mag.

Viel Freude dabei wünscht Ihnen Ihre Claudia Bechert-Möckel