

## Übungen - Positive Emotionen

---

### Übung 1:

#### Ziel

Diese Übung zeigt Ihnen, wie Sie bewusst positive Emotionen erzeugen können, indem Sie sich positive Ereignisse, die stattgefunden haben, bewusst machen und gezielt positive Ereignisse gestalten. Dies ist wichtig, da Menschen evolutionär bedingt vor allem das Negative im Blick haben.

#### Vorgehen

- Nehmen Sie sich für eine Woche abends vor dem zu Bett gehen einen Augenblick Zeit und schreiben Sie **drei schöne Ereignisse** auf, die Sie im Laufe des Tages erlebt haben. Versuchen Sie sich hierbei möglichst genau an alle Details zu erinnern, sodass Sie die Situation mental noch einmal erleben können.
- Alternativ können Sie auch für eine Woche **drei Dinge** aufschreiben, für die Sie **dankbar** sind. Es ist sinnvoll, diese Übungen immer mal wieder für eine Woche zu machen und zwischendurch zu pausieren.

### Übung 2:

#### Ziel

Die folgende Übung hilft, ganz bewusst positive Erlebnisse in das eigene Leben zu integrieren, um somit eigene Ressourcen aufzufüllen.

#### Vorgehen

Planen Sie bewusst positive Ereignisse, größere und kleinere; solche, die Sie alleine unternehmen können, und solche, die Sie mit anderen unternehmen.

### **Kontakt:**

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de