

EIN GUTER TAG

Selbstliebe- und Dankbarkeitstagebuch

Wenn gefunden, bitte Kontakt aufnehmen

If found, please contact

Warum es gerecht ist, das Gute zu sehen

Jahrelang hast du versucht, deinen Weg im Leben zu finden, oft war er geprägt von Enttäuschung, Problemen und Schmerz. Und am Ende ging es dann doch gut aus. Du kannst stolz sein, wie weit du gekommen bist, kannst endlich durchatmen, das Überstandene hinter dir lassen und dich sammeln. Natürlich ist nicht alles perfekt, aber gut genug. Doch dieses Wohlbefinden scheint nicht lange zu währen. Es verblasst langsam aber stetig, und stattdessen schleicht sich ein Gefühl der Unzufriedenheit ein.

Das ist ganz normal: Ein großes Hindernis der Menschen, um glücklich zu sein, ist die *hedonistische Tretmühle*. Dieses psychologische Phänomen umschreibt den Effekt, dass wir uns schnell an Gutes gewöhnen und Erfolge zur Selbstverständlichkeit werden. Der Fokus verschiebt sich auf die negativen Aspekte deines Alltags, denn alles Positive verliert mit der Zeit an Reiz. Das ist evolutionsbedingt durchaus sinnvoll: Gefahren und Probleme bedürfen der Handlung. Ist alles in bester Ordnung, besteht auch kein Handlungsbedarf. Deine Gedanken haben keinerlei Grund, sich auf das Gute zu fokussieren, sondern suchen lieber unermüdlich nach möglichen Herausforderungen. Eine stetige Verschiebung zu negativen Gedankengängen ist somit in uns alle einprogrammiert. Verurteile dich dafür also bitte nicht! Das alles kann erschreckend wirken, aber wir sind diesem Phänomen nicht machtlos ausgeliefert. Es gibt Werkzeuge gegen diesen Sorgen-Sog und in ihnen steckt enormes Potenzial: Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstreflexion. Mit diesem Dreizack der Entschleunigung kannst du dir zu einem gewissen Grad die Macht über dein Leben und deine Laune zurückholen. Dieses Buch will dabei dein Leitfaden sein.

Wichtig: Wir haben diese Techniken weder erfunden noch sind sie besonders neu. Sie tauchen schon in frühbuddhistischen Lehren von vor 3.000 Jahren auf, die philosophische Strömung der Stoa hat sie ein paar Jahrhunderte später praxisbezogen neu entwickelt und seit einem Revival in den 70ern haben sie auch in der öffentlichen Wahrnehmung des Globalen Nordens Einzug gehalten. Seit wenigen Jahren haben diese Handlungsideen auch ein evidenzbasiertes Fundament. Forscher*innen auf der ganzen Welt bescheinigen Achtsamkeits- und Dankbarkeitsübungen extrem positive Effekte auf die mentale Gesundheit.

Wenn wir uns jeden Tag fünf Minuten Zeit nehmen, um einen kleinen Schritt zurückzutreten und wertzuschätzen, was wir haben, dann passiert etwas Besonderes: Wir erkennen wieder das Gute in den kleinen und leisen Dingen, im scheinbar Selbstverständlichen. Lass dich neugierig auf diese Transformationen deiner Sichtweise ein, es wird dir mit etwas Übung immer leichter fallen. Und da sich die Strahlkraft des Glücks im Alltag abnutzt, ist es nur gerecht, den Fokus aufs Gute zur Gewohnheit werden zu lassen.

Die Achtsamkeitsampel erklärt

Bewerte folgende Faktoren auf einer Skala von 1 bis 5, indem du die Kästchen markierst. Dies geht mit einem Strich und dauert nur wenige Sekunden.

Schlaf	☺	□□□□	Hast du gut und genug geschlafen?
Laune	☺	□□□□	Wie geht es dir?
Ernährung	🥕	□□□□	Wie gesund hast du dich ernährt?
Trinken	🥛	□□□□	Hast du genug Wasser getrunken?
Aktivität	👉	□□□□	Hast du dich genug bewegt?
Wellness	👉	□□□□	Hast du etwas Schönes für dich gemacht?
Soziales	👉	□□□□	Hast du deine sozialen Kontakte gepflegt?
Stress	👉	□□□□	Wie hoch ist dein Stresslevel?

Die sechs Kreise neben der Achtsamkeitsampel sind ein Habit-Tracker, also eine Art Logbuch für gute Gewohnheiten (8). Hier kannst du Aktivitäten verfolgen, die dir wichtig sind. Morgens Yoga gemacht? Heute meditiert? Abends ein Buch gelesen? Definiere das, was dir guttut, und spüre die Befriedigung, wenn du jeden Tag Kreuzchen setzt. Diese Gewohnheiten kannst du jetzt festlegen.

○

○

○

○

○

○

Auch diese Technik kannst du natürlich erst mal ignorieren. Wie alles in diesem Planer, ist auch der Habit-Tracker nur ein Angebot. Gefällt dir diese Technik aber, findest du am Ende des Buches in den Monatsreflexionen einen Habit-Tracker für den ganzen Monat.

Unter dem täglichen Habit-Tracker findest du drei Linien, um einzutragen, wann du letzte Nacht schlafen gegangen bist, wann du aufgestanden bist und wie viele Stunden du geschlafen hast (9).

Ausreichend Schlaf hat einen sehr positiven Einfluss auf deine mentale Gesundheit. Hier den Überblick zu behalten kann also zumindest nicht schaden. Aber auch hier gilt: Ist dir das zu viel, lass es! Und du kannst diese Linien natürlich auch für ganz andere Dinge nutzen.

Ein guter Tag

Es wird dir leichterfallen, gute Tage zu haben, wenn du einmal reflektierst, wie so ein Tag aussehen sollte. Hier geht es nicht um den perfekten Urlaubstag, sondern um einen guten, üblichen Tag einer normalen Woche, inklusive Arbeit, Freizeit und Essenszeiten.

05:00 Uhr

06:00 Uhr

07:00 Uhr

08:00 Uhr

09:00 Uhr

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

19:00 Uhr

20:00 Uhr

21:00 Uhr

22:00 Uhr

23:00 Uhr

Ein perfekter Tag

Wie würde ein Tag aussehen, an dem du *keine* Verpflichtungen hast und dir mal etwas Schönes gönnen willst? Beschreibe ihn und überlege, ob du es in den nächsten Monaten nicht schaffst, ihn auch wirklich umzusetzen, zum Beispiel an deinem Geburtstag.

05:00 Uhr

06:00 Uhr

07:00 Uhr

08:00 Uhr

09:00 Uhr

10:00 Uhr

11:00 Uhr

12:00 Uhr

13:00 Uhr

14:00 Uhr

15:00 Uhr

16:00 Uhr

17:00 Uhr

18:00 Uhr

19:00 Uhr

20:00 Uhr

21:00 Uhr








22:00 Uhr

23:00 Uhr

Dafür bin ich heute dankbar



Das habe ich heute gut gemacht

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

In unseren Tipps verwenden wir viele Begriffe, die sehr groß und wichtig klingen: Achtsamkeit, Selbstliebe, Sinnerfüllung etc. Das kann suggerieren, dass dich hier eine Weisheit nach der nächsten erwartet, die du dir alle zu Herzen nehmen musst. Dem ist nicht so! Die meisten Tipps sind arg verkürzt, klingen bedeutender, als sie sind, und sollten dich nicht zu sehr beeinflussen. Sieh die Tipps als Angebot an, ein paar neue Impulse zu gewinnen. Über die nächsten Wochen ergeben sich dadurch vielleicht ein paar neue Gedankenanstöße, und mehr wollen wir auch gar nicht erreichen. Kein Tipp muss unumstößlicher Glaubenssatz werden, kein Ratschlag sollte dich zu sehr beeinflussen, denn vieles machst du sicher schon intuitiv richtig, aber eben vielleicht auch ganz anders, als wir es empfehlen. Im Zweifel ist es immer besser, auf dein Bauchgefühl zu hören.

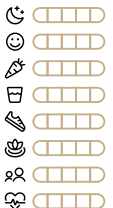
»All diese Tage, die kamen und gingen: Ich hätte nicht gedacht, dass sie das Leben sind.« – Stig H. Johansson

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar















Das habe ich heute gut gemacht





Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		_____					
		_____					
		_____					
		_____					
		_____					
		_____					

Auch wenn die Welt sich scheinbar immer schneller dreht und die Probleme drängender werden: Es darf weiterhin Raum für Leichtigkeit, für Ausgelassenheit, für Unsinn und für Verspieltheit geben. Gerade in unsicheren Zeiten sind diese Gegenpole der Heiterkeit wichtige Kraftspender. Es ist leicht, in eine grimmige Grundstimmung aus Zynismus und Verbitterung zu verfallen, wenn man sich von einer Sorge zur nächsten hangelt. Mit dieser Denkweise erlaubt man sich dann gar keine Entspannung mehr, denn sie wirkt wie ein unangebrachter Fremdkörper. Hier kann es helfen, dir bewusst zu gestatten, immer wieder lockerzulassen, gerade weil das Leben so anstrengend ist. Langfristig wirst du nur Energie für kommende Herausforderungen haben, wenn du dich um dich selbst kümmerst und nicht ganz an dieser Welt verzweifelst. Selbstfürsorge als Selbstschutz ist nie verwerflich.

»Wenn du deine mentale Gesundheit nicht an erste Stelle stellst,
wird es niemand anderes tun.« – *Morgan Love*

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar









Das habe ich heute gut gemacht





Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zwar fühlen sich Menschen oft glücklicher, wenn sie über möglichst wenige negative Erfahrungen in ihrem Leben berichten können. Ob sie ihrem Leben einen Sinn geben können, ist aber davon abhängig, wie viele positive *und* negative Erfahrungen sie gemacht haben. Das stützt die Vermutung, dass ein als sinnhaft wahrgenommenes Leben über die Anzahl und Intensität an Erlebnissen, positiven wie negativen, definiert wird. Ein erfülltes Leben wird also weniger durch die Abstinenz von Unglück definiert, als man vermuten könnte, was wiederum gegen eine allzu starke Fokussierung auf die Vermeidung von ebendiesem Unglück spricht. Denn wer Herausforderungen und Probleme von vornherein vermeiden möchte, vermeidet auch eher Situationen, die überhaupt Erfahrungen mit sich bringen.

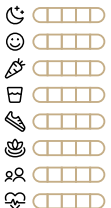
»Wohlwollen ist wichtiger als Weisheit, und das zu erkennen ist der Beginn von Weisheit.« – *Theodore Rubin*

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht





Das ist diesen Monat passiert

Das habe ich gut gemacht

Das war schwierig

Schnell-Reflexion

- Ich habe auf meine Bedürfnisse geachtet
- Ich hatte genug soziale Kontakte
- Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe
- Ich war optimistisch
- Ich habe Neues ausprobiert
- Ich habe meine Achtsamkeit geschult
- Ich habe Dankbarkeit artikuliert

Habit-Tracker

1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31