

Auf Schatzsuche – Entspannung als Ressource

Übung 1 „Alte Schätze“: Was hat mir früher Freude gemacht?

Der Alltag mit seinen Belastungen, Sorgen und Verpflichtungen kann den Blick darauf verstellen, was uns eigentlich Freude macht. Für manche ist es auch schon länger her, dass sie etwas „nur für sich“, für das eigene Wohlbefinden getan haben. Dann lohnt es sich mal in die Vergangenheit zu schauen und sich zu fragen:

„Was hat mir eigentlich früher Freude gemacht?“

Wenn Sie möchten, können Sie diese Frage auch an Ihre Partner, Geschwister / Eltern / Kinder / alten Schulfreunde oder Vereinskollegen richten. Kramen Sie in Fotoalben, alten Kisten, schauen Sie nach Erinnerungsstücken / Geschenken, über die Sie sich sehr gefreut haben.

Übung 2 „Schatzsammlung“: Angenehme Ereignisse in einem Glückstagebuch festhalten

Falls Sie Lust haben, Ihr Augenmerk im Alltag intensiver auf Ihre Wohlfühlerlebnisse, auch die ganz kleinen, zu lenken, führen Sie ein Wohlfühltagbuch. Vielleicht wollen Sie sich dafür ein besonders schönes Notizheft oder -buch besorgen. Folgende Fragen können Ihnen dabei nützlich sein:

- ✓ Was hat mir heute gut getan?
- ✓ Wann / wobei habe ich mich wohlgeföhlt?
- ✓ Worüber habe ich mich gefreut?
- ✓ Was war schön?
- ✓ Wofür bin ich dankbar?

Übung 3 „Schatzpflege“: Mein Wohlfühlplan

Als Vorbereitung auf die Zeit zuhause, können Sie sich anhand der folgenden Fragen einen Plan machen (am besten schriftlich):

- ✓ Was nehme ich mir vor, um mir selbst etwas Gutes zu tun?
- ✓ Wann? (Datum, Uhrzeit)
- ✓ Wo?
- ✓ Mit wem?
- ✓ Welche Vorbereitungen sind erforderlich?
- ✓ Wie schaffe ich es, mich daran zu erinnern?
- ✓ Welche Schwierigkeiten könnte es geben und wie gehe ich damit um?

Kein
Genuss
ist vorübergehend. Der Eindruck,
den er hinterlässt,
ist bleibend.

Johann W. von Goethe

