



# Positiver Tagesrückblick

Häufig achten wir im Tagesverlauf vor allem auf die Dinge, die nicht gut laufen oder verbesserungswürdig sind. Das beeinflusst auch unsere Stimmung. Warum also nicht mal den kleinen und großen positiven Dingen des Tages Aufmerksamkeit und Wertschätzung schenken? Das können besondere oder auch ganz alltägliche Ereignisse sein (z.B. ein Telefonat mit einem guten Freund, das Zwitschern eines Vogels) oder auch etwas, das Sie gut gemacht haben oder auf das Sie stolz sind. Nehmen Sie sich abends ein paar Minuten Zeit für einen positiven Tagesrückblick und wertschätzen Sie somit, was Sie an diesem Tag angenehmes erlebt haben. Spüren Sie bewusst nach, welche Auswirkungen dieser positive Tagesrückblick auf Ihre Stimmung und Ihr Wohlbefinden hat!

