

DEIN BEGLEITER
DURCH DEN SOMMER



CAROLA KLEINSCHMIDT

GESÜNDER ARBEITEN. BESSER LEBEN.

Dein persönlicher Ratgeber zum Mitmachen.

228 Seiten · 15 Euro
Kalendarium · 52 Wochenaufgaben · Vierfarbig
Zahlreiche Illustrationen und Fotos.
Softcover, Maße: 10,5 x 14,8 cm

BESTELLE DEINEN JAHRESBEGLEITER UNTER
WWW.DEIN-GUTES-JAHR.DE



GUT GESTIMMT DURCH DIE FERIEN

Sommer: Ferienzeit!
Wir wünschen uns Erholung
und viele gute Gefühle.



JEDES GEFÜHL IST GUT.

Das erstaunt dich? Vielleicht magst du nur die positiven Gefühle wie Freude und Neugier. Und wenn du wütend wirst, erschrickst du dich. Auch, wenn wir die positiven Gefühle lieber mögen, haben Ärger und Wut genau die gleiche Berechtigung in unserem Leben. Wut zeigt uns zum Beispiel an, wenn unsere Grenzen verletzt werden. Ärger zeigt uns, dass etwas nicht so läuft, wie wir es gerne hätten. Neugier zeigt uns, dass wir Lust haben, die Welt zu entdecken. Freude zeigt uns, dass es uns gerade richtig gut geht, irgendwie alles stimmt. Wenn wir erkennen, welches Signal uns unser Gefühl genau geben möchten, ist das eine große Bereicherung.

SCHAU IN DIESER WOCHE, WAS DIR DEINE GEFÜHLE SAGEN MÖCHTEN. GEHE DIE SACHE SPIELERISCH AN. DU KANNST DEINE GEFÜHLE ZUM BEISPIEL ALS STRICHMÄNNCHEN MALEN, DIE MIT DIR SPRECHEN. MALE FÜR JEDEN TAG EIN GEFÜHL:



GEFÜHLSBALANCE FINDEN

Die amerikanische Psychologin Barbara Fredrickson hat in vielen Studien gezeigt: Eine gute Balance zwischen negativen und positiven Gefühlen ist die Basis für unsere persönliche Entwicklung und lässt uns aufblühen. Negative Gefühle sind als Warnsignale extrem wichtig. Sie sorgen dafür, dass wir Konflikte lösen oder uns aus ungunstigen Situationen befreien. Positive Gefühle dagegen sind der Motor, um andere Menschen zu lieben und uns ihnen zuzuwenden, um etwas Neues zu wagen. Interessant dabei: Wir brauchen dreimal mehr bewusst erlebte positive Gefühle, um seelisch in der Balance zu bleiben. Der Grund: Negative Gefühle hallen länger nach als positive Gefühle.

Jeder kennt das von sich selbst: Wir erinnern uns noch nachmittags daran, wenn die Busfahrerin am Morgen unfreundlich war. Aber die Freude über das Vogelgezwitscher am frühen Morgen, darüber, dass wir gut geschlafen haben, oder über den Abschiedskuss vom Kind verblasst sofort wieder.

NOTIERE DIR JEDEN ABEND DREI DINGE, DIE AN DIESEM TAG GUT WAREN. DADURCH WERDEN DIR DIE POSITIVEN MOMENTE BEWUSSTER – UND IN DEINEM LEBEN WIRKSAMER.



A large empty rectangular box with a dotted border, intended for writing down three positive moments from the day.

A large empty rectangular box with a dotted border, intended for writing down three positive moments from the day.