

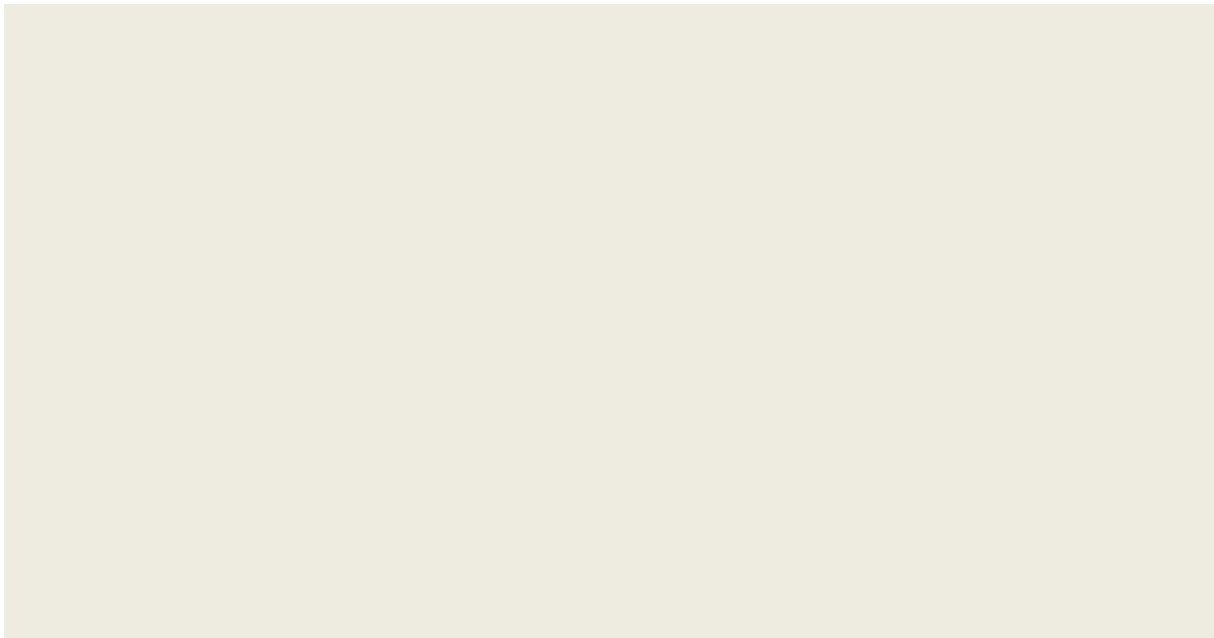
# Drei gute Dinge auf Arbeit

---

🎯 Menschen, die täglich drei positive Ereignisse ihres Arbeitstages notieren, fühlen sich psychisch weniger belastet, haben weniger somatische Symptome, fühlen sich weniger depressiv und sind weniger ängstlich.

🗨️ 1. Nimm dir jeden Tag nach deinem Feierabend noch ein paar Minuten Zeit für eine kurze Reflexion. Denke an deinen Arbeitstag zurück und erinnere dich an positive Ereignisse, die in dir positive Emotionen wie Freude oder Zufriedenheit ausgelöst haben. Notiere drei dieser positiven Arbeitsereignisse. Das kann der Dank eines Kunden, das Lob eines Vorgesetzten, das Erreichen eines Meilensteins oder eine Aufgabe, bei der du im Flow warst, sein.

Notiere die drei guten Dinge:



2. Stelle dir nun zu jedem Ereignis die folgenden Fragen:

- Wie genau ist dieses positive Ereignis zustande gekommen? Was hast du dazu beigetragen?
- Wie fühlst du dich angesichts des positiven Ereignisses?

3. Führe diese Übung wenigstens über einen Zeitraum von zwei Wochen täglich durch. Erst durch eine gewisse Regelmäßigkeit kann sie ihre Wirkung entfalten.