

Lebensfreude-Checkliste

Lebensfreude ist eng mit einer positiven Grundstimmung verbunden. Wissenschaftliche Studien und meine eigene Lebenserfahrung zeigen, dass jeder von uns seine Grundstimmung steigern kann. Mit dieser Checkliste kannst du überprüfen, was du schon für deine Lebensfreude machst. Gleichzeitig findest du Anregungen, was du noch tun könntest, um deine Grundstimmung zu steigern.

Hinweis: Bei den Aussagen handelt es sich darum, wie du dich im Allgemeinen verhältst.

- Ich übernehme Verantwortung für mein Leben und weiß, dass weder mein Partner noch sonst eine Person für mein Glück verantwortlich ist.
- Ich weiß, was mir gut tut
- Ich pflege meine Freundschaften und Beziehungen zu anderen Menschen
- Ich halte mir regelmäßig vor Augen, wofür ich dankbar sein darf
- Ich sehe meine Erfolge und bin stolz darauf
- Ich höre auf meine Bedürfnisse
- Ich darf auch Fehler machen
- Ich nehme Herausforderungen gerne an
- Ich schaffe mir regelmäßig neue Erlebnisse
- Ich blicke optimistisch in die Zukunft
- Ich kenne meine Werte
- Ich helfe regelmäßig anderen Menschen, die meine Hilfe wollen
- Ich Sorge gut für mich und gönne mir Pausen und Erholung
- Ich lerne aus Niederlagen und Rückschlägen
- Ich erfreue mich an den kleinen Dingen des Lebens

- Ich weiß, dass ich auf mein Leben Einfluss nehmen kann.
- Ich lache gerne und oft
- Ich kann anderen verzeihen
- Ich nimm mir Zeit, um schöne Augenblicke zu genießen
- Ich kümmere mich um meinen Körper und bewege mich regelmäßig
- Ich habe eine Arbeit / Tätigkeit, die mich erfüllt
- Ich spreche mit mir, wie mit einem guten Freund
- Ich bewahre mir die schönen Erinnerungen, die ich habe und denke gerne an sie zurück.
- Ich erlebe mein Leben als sinnvoll.
- Ich bin mit mir selbst im Reinen

Und nun?

Wenn du dich bisher nur in wenigen Punkten wiederfinden konntest, ist dass vollkommen in Ordnung.

Vielleicht hast du einen oder mehrere Punkte entdeckt, bei denen du spürst „Ja, hier gibt es Potenzial, um meine Lebensfreude zu erhöhen!“

Suche dir am besten gleich einen Punkt heraus und mache den ersten Schritt deine Lebensfreude zu erhöhen. Anhaltspunkte, was du sonst noch tun könntest, findest du unter www.winmental.de