

# glücklicher.

MEIN TAGEBUCH

7 Monate  
voller Dankbarkeit,  
Selbstfürsorge, Humor,  
Achtsamkeit, Optimismus,  
Selbstwirksamkeit und  
Sinnerleben

Empfohlen von **SELFAPY**

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
Die sieben Glücksfaktoren	7
Weitere Übungen	27
Warum (Tagebuch-)Schreiben hilft	31
<b>Das Tagebuch</b>	<b>36</b>
<b>Monat 1 - Sinnerleben</b>	<b>38</b>
<i>Ikigai – der Sinn des Lebens</i>	60
<b>Monat 2 - Dankbarkeit</b>	<b>78</b>
<i>Dankbarkeitsirrtümer</i>	96
<b>Monat 3 - Selbstwirksamkeit</b>	<b>112</b>
<i>Eine wichtige Ressource für die Gesundheit</i>	134

<b>Monat 4 - Achtsamkeit</b>	<b>150</b>
<i>Sieben Anstöße für mehr Achtsamkeit</i>	168
<b>Monat 5 - Humor</b>	<b>186</b>
<i>Humor als Bewältigungsstrategie</i>	206
<b>Monat 6 - Selbstfürsorge</b>	<b>224</b>
<i>Kleine Selbstfürsorgegesten für den Alltag</i>	246
<b>Monat 7 - Optimismus</b>	<b>262</b>
<i>Die selbsterfüllende Prophezeiung</i>	284
<b>Abschlussreflexion</b>	<b>300</b>
Literatur	302
Über die Autorin	303
Impressum	304



MONAT 1

# Sinnerleben

**»WER EIN WARUM ZU  
LEBEN HAT, ERTRÄGT  
FAST JEDES WIE.«**

FRIEDRICH NIETZSCHE (1844-1900)

## Monatliche Übung zum Sinnerleben

Die folgende Übung nennt sich »Meine Werte«. Wertvorstellungen sind Überzeugungen oder Eigenschaften, die als erstrebenswert gelten, moralisch als gut befunden werden und nach denen wir leben wollen. Werte sind wie ein Kompass, der dir die Richtung für dein Leben vorgibt. Werden deine Werte verletzt, bringt dich das aus dem Gleichgewicht. Angenommen, du bist ein Mensch, dem Ehrlichkeit wichtig ist, musst aber in deinem Beruf als Verkäufer:in übertriebene Produkte verkaufen. Das würde dich auf Dauer sehr unzufrieden machen. Es ist also wichtig, die eigenen Werte zu kennen, um glücklich zu sein.

In der nachfolgenden Tabelle werden zahlreiche Werte genannt. Lies dir diese durch und umkreise intuitiv zehn Werte, mit denen du dich identifizieren kannst. Fehlen in der Auflistung Werte, die dir besonders wichtig sind, so kannst du diese noch ergänzen. Schreibe deine zehn Werte dann auf Seite 43 auf.

# Meine Werte

- Abwechslung
- Aktivität
- Akzeptanz
- Anerkennung
- Anstand
- Aufgeschlossenheit
- Aufrichtigkeit
- Austausch
- Authentizität
- Balance
- Beliebtheit
- Bescheidenheit
- Beständigkeit
- Bequemlichkeit
- Bewegung
- Bewusstheit
- Bildung
- Demut
- Diskretion
- Effektivität
- Ehre
- Ehrlichkeit
- Einfachheit
- Einfühlsamkeit
- Empathie
- Engagement
- Entschlossenheit
- Entspannung
- Entwicklung
- Erfahrung
- Erfolg
- Familie
- Feierfreude
- Fleiß
- Flexibilität
- Freiheit
- Freude
- Freundschaft
- Frieden
- Führung
- Geborgenheit
- Gehorsam
- Gehört werden
- Gelassenheit
- Gemeinsamkeit
- Gemeinschaft
- Genuss
- Gerechtigkeit
- Gesehen werden
- Geselligkeit
- Gesundheit
- Gleichwertigkeit
- Grenzen wahren
- Großzügigkeit
- Güte
- Harmonie
- Heimatverbundenheit
- Herausforderung
- Hilfsbereitschaft
- Hingabe
- Humor
- Identität
- Individualität
- Initiative
- Innerer Frieden
- Inspiration
- Integrität
- Klarheit
- Kongruenz
- Kontakt
- Kontrolle
- Körperlichkeit
- Kreativität
- Lebendigkeit
- Lebensfreude
- Leidenschaft
- Leistung
- Liebe
- Loyalität
- Macht
- Menschlichkeit
- Mut
- Nachhaltigkeit
- Nächstenliebe
- Natur
- Nähe →

DATUM .....

MO DI MI DO FR SA SO

! Meine heutige(n) Prioritäten

.....

☀️ Tägliche Affirmation

.....

**Auf diese drei Erfolge der letzten Woche bin ich besonders stolz:**

1. ....

2. ....

3. ....

**Das habe ich in der letzten Woche Gutes für jemanden getan:**

.....

.....

.....

**Diese(s) realistische(n) Ziel(e) nehme ich mir für die kommende Woche vor:**

.....

.....



DATUM .....

MO DI MI DO FR SA SO

! *Meine heutigen(her) Prioritäten*

.....

 *Tägliche Affirmation*

.....

**Diese drei Aktivitäten habe ich in der letzten Woche bewusst erlebt:**

1. ....

2. ....

3. ....

**So fühle ich mich gerade:**

.....

.....

.....

**In diesen Situationen habe ich jemandem bewusst, ohne zu werten zugehört:**

.....

.....

## Ikigai – der Sinn des Lebens

Es ist kein Geheimnis, dass in Japan die ältesten Menschen der Welt leben. Als Gründe für die rekordreiche Lebenserwartung nennen Altersforscher:innen unter anderem die gesunde Ernährung, das Eingebundensein in eine Gemeinschaft und den bewegungsreichen Alltag, verbunden mit häufigen Aufenthalten in der Natur. Doch es gibt noch einen weiteren Faktor, der insbesondere die Bewohner:innen der japanischen Inseln Okinawa so alt werden lässt: Ihr persönliches Ikigai, der Grund, morgens aufzustehen. Ikigai beschreibt den Sinn des Lebens und kann sich sowohl auf kleine Alltagsdinge als auch auf große Ziele und Erfolge beziehen. Es gibt uns eine fortlaufende Motivation, unser Leben zu leben und jeden neuen Tag freudig zu begrüßen.

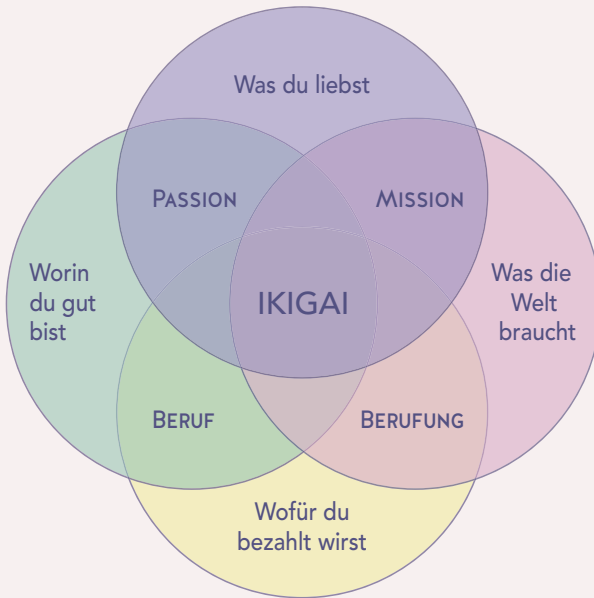
Der ursprüngliche Gedanke hinter Ikigai bildet die Grundlage für die heute weitverbreitete westliche Interpretation des Begriffs. Das von der in Japan gelebten Philosophie inspirierte Modell beinhaltet vier Kernelemente: Berufung, Beruf, Mission und Leidenschaft. Diese kannst du dir als ineinandergreifende Kreise vorstellen (siehe Abbildung rechts). Die Schnittmengen dieser vier Kreise dienen als Orientierungshilfe, wenn du dein persönliches Ikigai finden möchtest.

Die vier Hauptelemente des Ikigai:

1. Etwas, das du liebst bzw. gerne tust
2. Etwas, das die Welt von dir braucht
3. Etwas, womit du Geld verdienen kannst
4. Etwas, worin du talentiert bist

Aus den Schnittstellen dieser vier Kernelemente ergibt sich jeweils ein übergeordnetes Grundbedürfnis:

- 1. und 2. Kreis: deine persönliche Mission
- 2. und 3. Kreis: deine Berufung
- 3. und 4. Kreis: dein idealer Beruf
- 4. und 1. Kreis: deine große Leidenschaft



Doch wie findet man nun sein ganz persönliches Ikigai? Die Basis dafür bildet eine gründliche Selbstreflexion, für die du ganz in Ruhe und am besten in schriftlicher Form konkrete Fragen zu den unterschiedlichen Grundbedürfnissen beantwortest. Frage dich beispielsweise Folgendes, um deine **Mission** zu ermitteln:

- Was braucht die Welt?
- Welche Probleme habe ich schon lange erkannt und würde ich gerne lösen?
- Wäre ich eine Zeit lang weg, was würde fehlen?

# SCHREIBEN MACHT GLÜCKLICH!

Indem du dich jeden Tag bewusst mit Dingen beschäftigst, die dich glücklich machen, trainierst du deine Fokussierung auf das Positive wie einen Muskel. Erlebe mehr Glück im Alltag dank der Impulse und Übungen in diesem Tagebuch, die auf den Erkenntnissen der modernen Glücksforschung beruhen.

**7 Monate - 210 Tage - voller Glück warten darauf,  
von dir entdeckt zu werden.**

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-8826-7



[www.gu.de](http://www.gu.de)