

Drei gute Dinge – Wochenbogen

Sieben Abende, drei gute Dinge – und jedes Mal das Warum

Arbeitsbogen zur Übung Drei gute Dinge nach Seligman



So setzt du das Material ein

Die Teilnehmenden lernen die Übung im Kurs kennen und füllen dort den ersten Abend aus. Den Bogen nehmen sie mit und führen ihn sechs weitere Abende fort. Die Einträge bleiben privat; beim nächsten Termin geht es nur darum, was ihnen aufgefallen ist.

Inhalt

So geht die Woche	Seite 2
Abend 1 bis 4	Seite 3
Abend 5 bis 7 und Rückblick	Seite 4

So geht die Woche

Kopiervorlage zum Mitgeben (Seiten 2 bis 4). Fünf Minuten am Abend. Drei Dinge, die gut gelaufen sind, und zu jedem die Frage, warum. Kleines zählt.

1

Drei Dinge finden

Was ist heute gut gelaufen? Ein freundlicher Satz, ein geschaffter Anruf, ein pünktlicher Bus – alles zählt.

2

Das Warum aufschreiben

Zu jedem Ding ein Satz mit „weil“. Was hat dazu beigetragen?

3

Den eigenen Anteil suchen

Was davon war ich? Nicht jedes Gute braucht einen eigenen Anteil, aber übersehen sollte er auch nicht werden.

Wenn nichts einfällt

Menschen: Wer war heute freundlich oder hilfreich? Körper: Wann ging es mir gut?

Eigenes Können: Was habe ich gut gemacht? Kleinigkeiten: Was hat mich kurz gefreut?

An schweren Tagen reicht ein Ding – oder auch keins.

Abend 1 bis 4

Pro Abend drei Zeilen: das gute Ding und sein Warum.

Abend	Was gut war	Warum – und mein Anteil
Abend 1		
Abend 2		
Abend 3		
Abend 4		

Abend 5 bis 7 und Rückblick

Drei letzte Abende – dann ein Blick auf die ganze Woche.

Abend	Was gut war	Warum – und mein Anteil
Abend 5		
Abend 6		
Abend 7		

Mein Wochenrückblick

Dieser eigene Anteil taucht mehr als einmal auf

Mache ich weiter? Wenn ja: an welchen Abenden? Ein- oder zweimal pro Woche reicht.
