

Workshop «Alles bestens?  
Glücklich und Gesund – so schaffst du das!»

## Drei gute Dinge

Gute Dinge können für dich was ganz Kleines sein, wie z.B. dass dir deine Mutter oder dein Vater dein Lieblingsessen zu Mittag kocht. Sie können aber auch gross sein, wie wenn zum Beispiel deine Grossmutter oder dein Grossvater nach einem Unfall das Krankenhaus wieder verlassen darf. In den nächsten 5 bis 7 Tagen machst du dich auf die Suche nach diesen „guten Dingen“.

### Anleitung:

Suche dir drei kleine Gegenstände aus, welche gut in deine Hosentasche passen, z.B. kleine Steine, Murmeln oder Knöpfe.

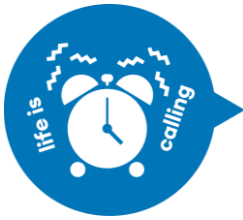
Stecke sie dir am Morgen jeden neuen Tages in die rechte oder linke Hosentasche.

Bei jedem "guten Ding" wechselt ein Gegenstand die Hosentasche.

Jeden Abend vor dem zu Bett gehen nimmst du dir 15 Minuten Zeit. Nutze diese Zeit, um die drei Dinge zu notieren, die an diesem Tag wirklich gut gelaufen sind oder welche du als schön empfunden hast. Versuche zusätzlich den Grund aufzuschreiben, warum diese Dinge gut waren und was du dabei gefühlt hast.

### Durchführung:

Achte dich die nächsten 5 bis 7 Tage täglich auf drei "gute Dinge". Schreibe die drei Dinge und die jeweiligen Gefühle auf. Du kannst dazu die folgenden Seiten benützen. Das Experiment hat keine Wirkung, wenn du es nur in Gedanken durchführst.



# Tag 1: Drei gute Dinge

**Erstes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Zweites gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Drittes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?



## Tag 2: Drei gute Dinge

**Erstes gutes Ding:**

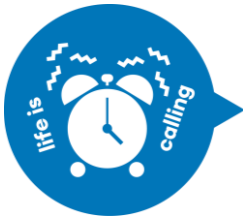
Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Zweites gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Drittes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?



## Tag 3: Drei gute Dinge

**Erstes gutes Ding:**

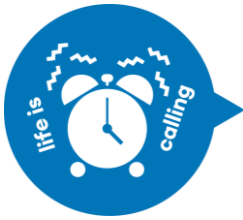
Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Zweites gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Drittes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?



# Tag 4: Drei gute Dinge

**Erstes gutes Ding:**

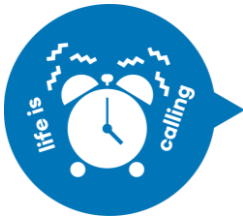
Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Zweites gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Drittes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?



# Tag 5: Drei gute Dinge

**Erstes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Zweites gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Drittes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?



## Tag 6: Drei gute Dinge

**Erstes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Zweites gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Drittes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?



# Tag 7: Drei gute Dinge

**Erstes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Zweites gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?

**Drittes gutes Ding:**

Warum hat sich das zugetragen? Was hast du dabei gefühlt?