

## WAS KANN ICH TUN FÜR MEIN LEBENS-GLÜCK?

- ✓ Ich übernehme für mein Leben Verantwortung: ich habe Einfluß darauf, wie es mir geht. Nicht meine Kinder, Partner, mein Alter oder mein Arbeitsplatz.
- ✓ Ich kann mit Rückschlägen, Niederlagen, Grenzen umgehen, ohne mich zu verurteilen-ich lerne daraus
- ✓ Ich weiß, was mir gut tut und reserviere kleine Rituale am Tag dafür
- ✓ Ich nehme Herausforderungen an- nicht immer sofort- aber dann besinne ich mich auf meine Möglichkeiten
- ✓ Ich weiß, was mir wichtig ist, kenne meine Werte und lebe bewusst nach ihnen
- ✓ Ich pflege bewusste Freundschaften und freue mich an Beziehungen
- ✓ Ich halte mir täglich vor Augen, wofür ich dankbar in meinem Leben bin
- ✓ Ich erkenne meine (kleinen) Erfolg und würdige sie
- ✓ Ich kenne und achte meine Bedürfnisse
- ✓ Ich verzeihe mir Fehler
- ✓ Ich Sorge für neue Erlebnisse und Erfahrungen
- ✓ Ich lebe nicht in der Vergangenheit und vertraue auf die Zukunft
- ✓ Ich setze mir immer kleine und größere Ziele, lebe bewusst
- ✓ Ich freue mich auch an kleinen Dingen
- ✓ Ich lache gerne und oft
- ✓ Ich kann mich selbst beruhigen und trösten
- ✓ Ich habe eine Arbeit/Aufgabe, die mich erfüllt
- ✓ Ich Sorge dafür, dass ich täglich positive Gefühle erlebe
- ✓ Ich löse Probleme oder frage
- ✓ Ich weiß, woran ich Freude habe
- ✓ Ich habe 2, 3 Menschen, die mir wichtig sind
- ✓ Ich stehe zu mir und muss mich nicht rechtfertigen oder verteidigen
- ✓ Ich lerne nie aus – ich lerne gerne von anderen

