

Dein

Lebensgrundgefühl

Beispiel: Wenn meine Freundin von der Arbeit nach Hause kam, hatte sie immer schon schrecklichen Hunger und war gereizt. Die Zubereitungszeit empfand sie eher als Qual. Nachdem wir gemeinsam überlegt hatten, wie wir die Zeit der Essensvorbereitung verschönern können, kam einer von uns auf die Idee, dass sie ja auch schon vor dem offiziellen Essenbeginn eine Kleinigkeit essen könne. Allein diese kleine Änderung brachte die Vorbereitungszeit auf ein ganz neues Level von Lebensqualität für sie. Indem sie die Konvention aufhob, dass erst gegessen werden darf, wenn alle am Tisch sitzen und das Essen fertig ist, erhöhte sie ihre Lebensqualität bei etwas Alltäglichem. Wir hatten fortan eine offene Tüte mit Nüssen herumliegen, wenn wir kochten.



1. Antworte schnell und intuitiv: Wie schätzt du dein allgemein empfundenes Lebensglück, das sie wie ein roter Faden durch dein Leben zieht, auf einer Skala von -10 bis +10 ein?



2. Was ist zu tun, um auf die nächste Stufe zu gelangen?

3. Welche Tätigkeit möchtest du zukünftig mit mehr Freude verrichten?

4. Was kannst du tun, um diese Tätigkeit mit mehr Freude zu verrichten? Du könntest dabei in Betracht ziehen (Umgebung, Mitmenschen, die Art und Weise, Zeitdauer, Material und Werkzeuge, körperliche Grundbedürfnisse, Dekoration) Denke dir drei Änderungen aus, die du probieren kannst:
