

ÜBUNG: **ABC** des Wohlbefindens

Wählen Sie einen beliebigen Buchstaben aus dem Alphabet aus, zum Beispiel „S“

Überlegen Sie 3 bis 5 Dinge, die mit „S“ beginnen und für Sie mit angenehmen Erinnerungen und Wohlbefinden verbunden sind, zum Beispiel:

- Sauerstoff
- Seeluft
- Sommertage mit den Enkelkindern
- Schaumkrone auf dem Bier ...

...

Sie können auch einen Satz bilden: Schön langsam mit meiner Frau spazierengehen...

Der Trick: Es kann schwierig sein, 3 bis 5 positive Begriffe zu finden. Durch diese positive Anstrengung wird unser Gehirn von „Stress“ umgeschaltet auf „Vorfreude“.

Der Effekt: Das negative Gedanken-Karussell wird angehalten – die positiven Netzwerke im Gehirn werden gestärkt.