

## Positive Gefühle planen



Positive Gefühle kann man planen, denn sie entstehen nicht von selbst, sondern durch positive bzw. angenehme Tätigkeiten.

Enthält Ihre Tagesstruktur angenehme Tätigkeiten?

1. Was können Sie tun? Welche **Tätigkeiten**, denen sie im Moment nachgehen können, empfinden Sie als angenehm? Fallen Ihnen drei Dinge ein?

\_\_\_\_\_

2. Einige **Anregungen** aus dem Skills Training: ein Bad nehmen, Musik hören, in der Sonne liegen, etwas bewusst zubereiten und genießen (Essen, Kaffee...), eine Radtour machen, fotografieren, laut singen, malen, Musikinstrument spielen, ein gutes Buch lesen, auf der Couch liegen und Handy spielen, etwas putzen, einen guten Film sehen, im Garten/Balkon arbeiten

Unterstreichen Sie ein bis drei Tätigkeiten, die sie ansprechen.

3. Wann wäre ein **guter Zeitpunkt**, diese in den Tag einzuplanen? Legen Sie für ein bis drei Tätigkeiten den Zeitpunkt fest, z.B.: Heute, 20 Uhr: Schaumbad nehmen; morgen nach dem Mittagessen: Kaffee am Balkon trinken, ev. Buch lesen

Wann: \_\_\_\_\_ Was: \_\_\_\_\_

Wann: \_\_\_\_\_ Was: \_\_\_\_\_

Wann: \_\_\_\_\_ Was: \_\_\_\_\_