

## Übung: Der Optimistentag

Nehmen Sie sich einen beliebigen Tag der Woche raus. Wenn Sie eher Anlaufschwierigkeiten am Anfang der Woche verspüren, dann wählen Sie gleich den Montag. Für neuen Schwung in der Wochenmitte sorgt der Mittwoch und wenn Sie sich den Freitag aussuchen, dann starten Sie gut gelaunt ins Wochenende.

Beschließen Sie, an diesem Tag alles von der optimistischen Seite her zu sehen. Wenn Sie morgens Zeitung lesen oder Radio hören, dann lesen oder hören Sie einmal nur auf die positiven Schlagzeilen. Auf dem Weg zur Arbeit betrachten Sie die Welt mal mit neugierigen, gut gelaunten Kinderaugen – was gibt es alles Spannendes zu entdecken? In der Arbeit angekommen, begrüßen Sie alle Anwesenden fröhlich.

Beim Lesen Ihrer E-Mails fragen Sie sich bei jeder einzelnen Nachricht: Was ist daran positiv?

Und so geht es den ganzen Tag weiter. Wenn Sie mögen, können Sie sich ein persönliches Optimisten-Vorbild auswählen, das Sie über den Tag begleitet und sich immer fragen: Wie würde er oder sie das jetzt sehen?

Schreiben Sie gleich jetzt hier auf, wann Sie Ihren nächsten Optimistentag einlegen werden:

---

---

Am Ende des Tages wird Ihnen Ihr Positiv-Check garantiert besonders leicht fallen. Gehen Sie den Tag in Gedanken nochmals durch und überlegen Sie:

- Was war heute anders als sonst?
- Wie hat sich meine Laune über den Tag entwickelt?
- Welchen Menschen bin ich begegnet? Was habe ich bei deren Laune festgestellt?
- Welche Chancen haben sich mir heute gezeigt?
- Was ist mir heute mit Leichtigkeit geglückt?
- Wann mache ich den nächsten Optimistentag?