

# Wie glücklich bist du?

Es ist manchmal hilfreich, dir den Status Quo anzuschauen: Wie glücklich bist du in genau diesem Moment? Es ist kein hoch-wissenschaftlicher Prozess: höre einfach in dich herein und schreibe die Zahl auf, die du fühlst – ganz allgemein und auch für ein paar Lebensbereiche.

Meine persönlich gefühlte Glücksskala (1: nicht glücklich – 5: überglücklich)

DATUM: \_\_\_\_\_

Insgesamt: \_\_\_\_\_

Gesundheit / Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Soziale Beziehungen / Familie: \_\_\_\_\_

Job / Beruf: \_\_\_\_\_

Freizeit: \_\_\_\_\_

Ziele / Träume: \_\_\_\_\_

Hast du Lust auf ein kleines Experiment? Möchtest du ausprobieren, ob sich deine Glücksskala verändern lässt? Mache zu einem späteren Zeitpunkt wieder eine Einschätzung, integriere aber eine kleine Übung in dein Leben (ich mache das seit Jahren). Reflektiere abends vor dem Schlafengehen nochmal über den Tag und rufe dir alle schönen Momente und Erlebnisse auf - was hat dich heute glücklich gemacht, wobei hast du dich gut gefühlt? Und dann schreibe dir einfach mal ein paar Dinge auf, für die du dankbar bist.

Meine persönlich gefühlte Glücksskala (1: nicht glücklich – 5: überglücklich)

DATUM: \_\_\_\_\_

Insgesamt: \_\_\_\_\_

Gesundheit / Wohlbefinden: \_\_\_\_\_

Soziale Beziehungen / Familie: \_\_\_\_\_

Job / Beruf: \_\_\_\_\_

Freizeit: \_\_\_\_\_

Ziele / Träume: \_\_\_\_\_

Was hat sich verändert?

---

---

---