



## Drei gute Dinge

Notiere Dir eine Woche lang jeden Abend **drei gute Dinge**. Folgende Fragen können Dir dabei helfen:

- Was war heute positiv?
- Wie habe ich dazu beigetragen?
- Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Beobachte wie sich Deine Stimmung dadurch ändert.

Meine drei guten Dinge			
Wochentag	Ding 1	Ding 2	Ding 3
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			