

Schutzfaktor Lebensfreude

Humor und Lebensfreude sind unmittelbar miteinander verbunden.

Warum ist die Lebensfreude so wichtig im Hinblick auf Resilienz? Selbst in Zeiten, in denen nicht alles rosig ist und in denen nicht alles so optimal läuft, können wir uns an Momente voller Lebensfreude erinnern und das verhilft uns zu innerer Stärke. Das folgende Paper Pencil soll Sie dabei unterstützen, das Gefühl von Lebensfreude wahrzunehmen indem Sie sich intensiv mit dem Thema Lebensfreude beschäftigen und damit, was Ihnen Freude bereitet.

In schwierigen Zeiten können Sie von Ihrer Lebensfreude zehren. Sie hilft Ihnen, sich an schöne Momente in Ihrem Leben zu erinnern. Lebensfreude ist somit ein effektiver Schutzfaktor, der sich unmittelbar positiv auf Ihr Gefühl von innerer Stärke auswirkt.

Wie bewusst sind Sie sich Ihrer Lebensfreude?

Lesen Sie sich die folgenden Aussagen bitte aufmerksam durch. Inwieweit treffen die Antworten auf Sie zu?

Lebensfreude	trifft gar nicht zu	trifft etwas zu	trifft überwiegend zu	trifft völlig zu
Ich wünsche mir, mehr Freude in mein Leben zu bringen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme meine Lebensfreude bewusst wahr.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gebe mir Mühe, oft Grund zur Freude zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lebensfreude ist ein Gefühl, das einen großen Teil meines Lebens einnimmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich zurück denke, kann ich mich an viele Freudenmomente erinnern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spüre, dass Lebensfreude einen positiven Effekt auf mich hat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich wünsche mir, dass ich die schönen Seiten meines Lebens bewusster genieße.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich versuche, allem Negativen aus dem Weg zu gehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Gedankensammlung Lebensfreude

Lebensfreude ist ein Gefühl, das durch uns selbst oder durch äußere Einflüsse entsteht. Was fällt Ihnen direkt zu dem Begriff Lebensfreude ein? Tragen Sie Ihre Gedanken in den Smiley ein:



Betrachten Sie in Ruhe was sie alles zusammengetragen haben, dies hilft Ihnen dabei, sich bewusst zu werden, was Freude in ihr Leben bringt.

Was bereitet Ihnen Freude im Leben?

Ihre Lebensfreude hängt entscheidend davon ab, inwieweit Sie überhaupt wissen, was Ihnen Freude im Leben bereitet. Lebensfreude finden Sie in den verschiedensten Dingen – entweder entsteht sie in Ihnen selbst oder wird durch äußere Ereignisse ausgelöst.

Grundsätzlich schöpfen wir aus allem Lebensfreude, was wir als besonders positiv wahrnehmen. Das kann für jeden etwas anderes sein.

1. Erstellen Sie Ihre persönliche Lebensfreude-Liste. Was bringt Sie zum Lächeln? Woran haben Sie Freude?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

...

2. Erinnern Sie sich nun ganz bewusst an Momente voller Lebensfreude in Ihrem Leben. Notieren Sie welche Ereignisse in der Vergangenheit Ihnen Lebensfreude beschert haben.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

...

3. Machen Sie sich bewusst, was genau jetzt gut und schön ist in ihrem Leben. Notieren Sie was Ihnen dazu einfällt:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
- ...

Dankbarkeit - der schnellste Weg zu mehr Lebensfreude

In schwierigen Zeiten konzentrieren wir uns eher auf das, was fehlt oder was gerade nicht so gut ist. So wird mit der Zeit auch unsere Lebensfreude verloren gehen. Es gibt genügend Dinge, für die wir dankbar sein können. Kleine wie große. Diese achtsam wahrzunehmen und Dankbarkeit für sie zu empfinden, führt zu einem tiefen Gefühl der Zufriedenheit und vergrößert unsere Freude augenblicklich. Versuchen Sie sich jeden Tag bewusst zu machen, wofür Sie dankbar sind.

Mit der nächsten Übung können Sie heute schon damit beginnen.

Ich bin dankbar für:



TIPP

Starten Sie ein Dankbarkeitstagebuch und bauen Sie Ihre eigene wirksame Routine auf.

Diese könnte z. B. folgendermaßen aussehen: Nehmen Sie ein leeres Notizbuch und verwenden Sie pro Tag eine Seite. Schreiben Sie jeden Morgen drei Dinge auf, die den vor Ihnen liegenden Tag zu einem guten Tag machen würden.

Bevor Sie ins Bett gehen, schreiben Sie drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar waren. Seien Sie so konkret wie möglich, würdigen Sie auch Kleinigkeiten, aber vor allem: Schreiben Sie nur auf, was Sie auch wirklich fühlen. Investieren Sie ein paar Minuten am Tag und Sie werden in kürzester Zeit eine große positive Wirkung verspüren!

Sie können das Vorgehen selbstverständlich nach Ihrem eigenen Empfinden anpassen.

Sie haben auch die Möglichkeit ein Dankbarkeitstagebuch zu kaufen oder eine Online-Variante zu nutzen.