

# Arbeitsblatt 7.8: Positiver Tagesrückblick

## Genuss im alltäglichen Leben

Bitte achten Sie in den kommenden Tagen bewusst auf schöne Dinge in Ihrem Alltag! Was macht Ihnen Freude? Was empfinden Sie als angenehm? Was können Sie genießen? Das können besondere Ereignisse sein (z. B. Feier, Lottogewinn, seltener Besuch eines guten Freundes), aber auch angenehme Dinge und kleine Freuden im Alltag (z. B. ein spannendes Vollbad, ein schöner Sonnenuntergang, der aromatische Geruch frisch gemahlenen Kaffees). Achten Sie dabei auf angenehme Empfindungen aller Sinneskanäle (Sehen, Hören, Riechen, Tasten und Schmecken). Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, lassen Sie den Tag Revue passieren und notieren Sie stichwortartig, was Sie als angenehm erlebt haben!

Datum	Angenehme Erlebnisse oder Empfindungen des Tages