**Der positive Tagesrückblick**



**Jeden Abend drei Dinge aufschreiben: Was war heute schön?**

**Wie habe ich dazu beigetragen, dies als schön zu erleben?**

Der Positive Tagesrückblick ist eine der bekanntesten Interventionen aus der Positiven Psychologie. Man nimmt sich abends Zeit, um auf den Tag zurückzuschauen und zwar mit einem positiven Fokus. Beide Fragen trainieren das Gehirn darauf, auch flüchtige, angenehme Momente wahr- und wichtig zu nehmen. Anfangs möglichst regelmäßig und schriftlich formulieren.

Nach einer Woche Bilanz ziehen: Wie hat sich das eigenen Erleben geändert? Wie leicht oder schwer fiel es, die schönen Dinge zu benennen? Was könnte unterstützen, um die kleinen angenehmen Erfahrungen im Alltag wahrzunehmen und sich daran zu freuen?