

Samstag

1. _____
2. _____
3. _____

Sonntag

1. _____
2. _____
3. _____

Meine Wochen-Highlights

1. _____
2. _____
3. _____

Bereits nach wenigen Tagen werden Sie merken, wie sich diese kleine Übung positiv auf Ihre Stimmung und Ihr Allgemeinbefinden auswirkt.

Service garantiert – auch am Wochenende!

Wir beraten Sie gerne täglich von
8 bis 20 Uhr. Und das kostenfrei.

☎ 0800 22 46 255
✉ service@bahn-bkk.de
🌐 www.bahn-bkk.de

BAHNBKK

Impressum: Text und Gestaltung: BAHN-BKK, Frankfurt/Main • Foto: adobestock • Stand: März 2019

BAHNBKK

MEIN GLÜCKS-
TAGEBUCH



Mein Glücks-Tagebuch

„Die meisten Menschen sind so glücklich, wie sie es sich selbst vorgenommen haben.“
(Abraham Lincoln)

Klingt fast zu schön um wahr zu sein. Dabei liegt es tatsächlich ein Stück weit in Ihrer eigenen Hand, wie glücklich Sie sind und wie gut Sie sich fühlen. Wir zeigen Ihnen wie!

Mit wenig Aufwand lässt sich die folgende Übung in Ihren Alltag einbauen, um Ihrem ganz persönlichen Glücksempfinden auf die Sprünge zu helfen.

Nehmen Sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit. Notieren Sie sich drei gute Dinge, die Ihnen am Tag widerfahren sind. Fragen Sie sich selbst:

- „Was habe ich heute gut gemacht?“
- „Was hat mich heute glücklich gestimmt?“

Hierbei muss es sich nicht sprichwörtlich um den großen Wurf handeln, es können auch die kleinen Freuden des Alltags sein.

Die noch im letzten Augenblick erreichte Bahn am Morgen, ein gutes Gespräch unter Kollegen oder ein leckeres Abendessen mit der Familie – all das könnte sich in Ihrem Glücks-Tagebuch wiederfinden.

Es ist vollkommen irrelevant, ob Sie Ihr Glücks-Tagebuch im Zug auf dem Weg in den Feierabend oder auch Zuhause vor dem Schlafengehen füllen. Hauptsache, Sie beschäftigen sich aktiv mit Ihrem ganz persönlichen Glück.

Montag

1. _____
2. _____
3. _____

Dienstag

1. _____
2. _____
3. _____

Mittwoch

1. _____
2. _____
3. _____

Donnerstag

1. _____
2. _____
3. _____

Freitag

1. _____
2. _____
3. _____