

Bärenstarke Toolbox für Eltern & Kinder

DANKES-TAGEBUCH

BITTE BEACHTEN:

Deine Weltsicht als Mama oder Papa ist Vorbild für dein Kind. Deshalb solltest du eine möglichst positive Sicht weitergeben. Neigst du selbst zum Pessimismus? Dann arbeite zunächst an dir. Versuche z. B., in jeder Situation das Positive zu erkennen – auch wenn du zunächst etwas darüber nachdenken musst.

LERNEFFEKTE

Die bewussten Gedanken verbessern rasch deine/ eure innere Befindlichkeit.

Mittelfristig gewinnst du bzw. ihr dadurch mehr Widerstandskraft. Denn tägliche Momente der Zufriedenheit, die du/ ihr intensiv wahrnehmen, vermitteln dir/ euch Glücksgefühle und stärken deine/ eure Abwehrkräfte bei Schwierigkeiten.

ABLAUF

Nutz kleine Pausen im Alltag, z.B. auf dem Heimweg im Auto oder an der Ampel u. ä., um dir selbst & gemeinsam mit deinen Kindern folgende Fragen zu beantworten:

- Wofür bin ich dankbar in meinem Leben?
- Worüber bin ich momentan glücklich?
- Worum beneiden mich andere?
- Was waren die drei guten Dinge des heutigen Tages?

Deine/ Eure Glücksmomente könnt ihr gern in einem Glückstagebuch notieren. So schaffen du bzw. ihr euch eine Sammlung dessen, was dich/ euch mit Freude und Energie erfüllt. Darauf kannst du/ könnt ihr in schwierigen Zeiten leicht wieder zugreifen, indem du/ ihr das Glückstagebuch zur Hand nehmt.

Bereichere euren Tag mit möglichst vielen schönen Glücksmomenten

- Tanzt zum Beispiel durchs Haus mit eurer Lieblingsmusik und singt laut mit
- Tut euch etwas Gutes: Bewundert die ersten Schneeglöckchen im Frühling, macht einen Barfuß-Spaziergang über eine schöne Wiese im Sommer, läuft durch durch raschelnde goldene Blätter im Herbst und baut einen Schneemann im Winter