

Notiere täglich fünf „Schätze“ in einem Tagebuch. Das können Erkenntnisse sein, positiv Erlebtes oder Dinge, die für dich schön waren. Durch das Schreiben kannst du Gefühle verarbeiten, dich selbst besser verstehen und annehmen lernen.

Anregende **Fragen für dein Schatzbuch:**

- Was war der **schönste Moment** des heutigen Tages?
- Was habe ich heute **gut gemacht**, was ist mir **gelingen**?
- Wo habe ich durch einen Fehler etwas **gelernt**?
- Was hat mir **Freude** gemacht?
- Wobei war ich **mutig**, habe mich überwunden oder war geduldig?
- Womit kann ich **zufrieden** sein, wofür **dankbar**?
- Womit bin ich **vorangekommen**?
- Wie habe ich für meine Pausen und **Erholung** gesorgt?
- Welche **Begegnung** mit wem war angenehm?
- Was hat mir **Energie** gegeben, was hat Energie gebraucht?
+

-

Auf einer **Skala von 0 bis 10** (0 = sehr schlecht bis 10 = sehr gut): Wie war der heutige Tag für mich?