

EIN GUTER TAG

Mini



EIN GUTER VERLAG

Einleitung

Es gibt Werkzeuge, die Ruhe und Bewusstsein in dein Leben bringen können. Sie klingen harmlos und unbedeutend, aber in ihnen steckt enormes Potenzial: Achtsamkeit, Dankbarkeit und Selbstreflexion. Mit diesem Dreizack der Entschleunigung holst du dir die Macht über dein Leben, deine Zeit und jeden einzelnen Tag zurück. Diese Broschüre will dabei dein Leitfaden sein. Sie basiert auf unserem Selbstliebe- und Dankbarkeitstagebuch *Ein guter Tag*, welches dich 180 Tage lang begleitet. In dieser Kurzversion mit 30 Tagen kannst du testen, ob das Konzept der bewusst artikulierten Wertschätzung etwas für dich ist.

Wenn wir uns jeden Tag fünf Minuten Zeit nehmen, um einen kleinen Schritt zurück zu machen und wertzuschätzen, was wir erlebt haben, dann passiert etwas Besonderes: Die Tage erscheinen wieder als eigenständige Zeiteinheiten mit Gewicht. Wir erkennen das Gute in den kleinen und leisen Dingen, die uns tagtäglich passieren. Wenn du mal keine Zeit oder Lust hast, den Tag zu reflektieren, dann lässt du es einfach. Es ist zwar eine schöne Gewohnheit – und Gewohnheiten pflegt man am besten täglich –, aber besser ist es, wenn du diese Broschüre nur dann nutzt, wenn es dir passt, damit du es nicht irgendwann aus schlechtem Gewissen ganz unberührt lässt.

Am einfachsten wird es dir aber fallen, wenn du jeden Tag einen festen Zeitpunkt einplanst, an dem du es ausfüllst. Damit meinen wir nicht eine feste Uhrzeit, denn jeder Tag ist anders, sondern einen bestimmten Punkt in deinem Tagesablauf. Beispielsweise immer nach dem abendlichen Zähneputzen, immer kurz vorm Einschlafen im Bett oder nach dem Frühstück für den Tag davor. An den ersten Tagen wirst du das sicher ein paar Mal vergessen, aber je öfter du das Ausfüllen in deine Tagesroutine integrierst, umso leichter wird es dir mit der Zeit fallen. Die meisten Menschen brauchen mehrere Wochen, um sich neuen Gewohnheiten anzugehören. Danach wird dir wahrscheinlich sogar etwas fehlen, wenn du dieses Dankbarkeitstagebuch nicht nutzt.

Du solltest versuchen, die fünf Minuten, die du ungefähr zum Ausfüllen brauchst, als etwas Heiliges anzusehen und sie mit allen Mitteln zu verteidigen. Die Zeit für Selbstreflexion ist keine verschwendete Zeit. Gestehe dir diese Minuten der Entschleunigung zu und hor-

che währenddessen offen und entspannt in dich hinein. Es kann dir helfen, das Ausfüllen an Entspannungsübungen zu koppeln. Sei es das mehrmalige, tiefe Durchatmen, bevor du loslegst, oder eine kleine Meditation. Je mehr du den Moment zelebrierst, umso mehr wird er zu einer wertvollen und starken Gewohnheit in deinem Leben. Dabei ist es natürlich von Vorteil, wenn du dieses Buch immer griffbereit an derselben Stelle liegen hast. Jeder Aufwand, den du betreiben musst, bevor du anfangen kannst, wird es für dich schwerer machen, diese neue Gewohnheit in dein Leben zu integrieren.

Die Kraft des Journalings

Tagebuch schreiben klingt vielleicht ein bisschen albern für dich, erinnert es doch an konfuse Gedankengänge aus Teenagerzeiten und glitzernde Herzchenaufkleber. Nun, von diesem Bild kannst du dich getrost verabschieden. Als *Journaling* hat das Tagebuchschreiben längst den Einzug in Handlungstipps vieler Psychotherapeut*innen gefunden. Es ist ein probates Mittel, um Angst- und Panikzustände zu reduzieren, Stress zu minimieren und die Kontrolle über die eigenen Gedanken bei Depressionen zu behalten. Es kann dir helfen, Prioritäten zu setzen, Ängste und Sorgen zu benennen und dich besser kennenzulernen. Gera-de mit den vordefinierten Feldern, wie du sie in diesem Buch findest, hilft es außerdem, ein positives Selbstbild zu entwickeln. Oft ist der innere Kritiker die lauteste Stimme im Kopf. Selbstzweifel sind nicht per se schlecht, denn wenn wir unser Handeln kritisch hinterfragen, können wir uns weiterentwickeln und wachsen. Aber die meisten Menschen brauchen für Selbstkritik keine Aufforderung, sondern sie scheint auch so ein ständiger Begleiter zu sein.

Gehe also einmal am Tag kurz in dich, lasse den Tag vor deinem geistigen Auge noch mal ablaufen und be- oder verurteile die Ereignisse und dein Verhalten nicht. Alles, was passiert ist, ist aus bestimmten Gründen passiert; die wenigsten davon lagen in deiner Macht. Es ist aber auch völlig okay, wenn du *Ein guter Tag Mini* an manchen Tagen nur als reines Tagebuch nutzt. Auch das ist heilsam, denn durch das Aufschreiben der Ereignisse gibst du dem Tag Bedeutung und kannst Erlebtes besser ver-

arbeiten. Viele Menschen berichten davon, dass sie besser einschlafen können, wenn sie ihre Gedanken kurz vorm Schlafengehen einmal auf Papier sortieren. Aufschreiben ist oft gleichbedeutend mit Loslassen.

Die Kraft der (Selbst-)wertschätzung

Die Welt kann manchmal schrecklich grausam erscheinen, und nach Problemen auf dieser Erde und in deinem Leben musst du wahrscheinlich nicht lange suchen. Trotzdem ist es nicht hilfreich, sich nur auf diese negativen Aspekte zu fokussieren. Das macht dein Gehirn nämlich ganz von allein. Sorgen haben die nervige Angewohnheit, lauter zu sein als Positives. Das macht evolutionstechnisch sicher Sinn, denn bei Gefahr müssen wir handeln und aufmerksam sein. Ist alles gut, hat unser Gehirn keinen Grund, Energie darauf zu verschwenden und sich darauf zu fokussieren. Deswegen ist es nicht naiv, sich ab und zu auf das Positive zu besinnen, sondern realistisch. So schaffen wir einen fairen Ausgleich zur omnipräsenen und lauten Negativität. Es ist nicht verwunderlich, dass dies für viele Menschen anfangs eine große Herausforderung darstellt.

Aber man kann lernen, auch in kleinen, unscheinbaren Begebenheiten das Positive zu sehen. Und man kann sogar noch einen Schritt weitergehen und in negativ wirkenden Situationen das Gute finden. Oder wie es die Anhänger*innen des Stoizismus ausdrücken würden: Erst durch das Beklagen der Sorgen geben wir ihnen Gewicht. »Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben«, sagte der Philosoph Epiktet dazu.

Bei diesem Prozess kommt uns die *neuronale Plastizität* zugute. Denn unsere Gehirne sind keine starren Gebilde, sondern in der Lage, sich zu verändern. Indem du lernst, das Positive zu sehen, wirst du mit der Zeit auch ohne diese Anstrengung Gutes entdecken, einfach so. Und Dankbarkeit zu artikulieren ist dafür die wirksamste Technik. Mit Dankbarkeit ist nicht gemeint, dass du immer artig dankbar sein musst, weil etwas Gutes passiert ist. Verstehe es eher als *Wertschätzung*. Schätze wert, was Gutes passiert ist. Das muss man, wie gesagt, anfangs noch sehr bewusst und proaktiv machen, aber irgendwann fällt es leichter und

funktioniert dann wie von selbst.

Wir wollen dich nicht zur/zum hoffnungslosen Optimist*in machen, sondern dir helfen, dich von negativen Emotionen oder Ereignissen nicht komplett einnehmen zu lassen. Denn sich immer auf die negativen Aspekte einer Situation zu fixieren, ist nicht nachhaltig. Leidest du an allem, was dir passiert, oder ignorierst du die kleinen guten Begebenheiten, wirst du unnötig leiden. Damit ist nun wirklich niemandem geholfen. Das Schlechte dieser Welt muss weiterhin erkannt und benannt werden. Aber wir glauben, dass das besser geht, wenn wir unsere mentale Gesundheit dabei nicht aufs Spiel setzen.

Anleitung

Dieses Heft ist denkbar einfach aufgebaut. Bevor es an die tägliche Dankbarkeitsschulung geht, machen wir eine erste Bestandsaufnahme. Denn wahrscheinlich sind dir in deinem Leben bereits ein paar Dinge passiert oder Menschen begegnet, die du wertschätzen kannst. Im Hauptteil gibt es dann für jeden Tag eine Seite. Oben in die graue Fläche kannst du das Datum eintragen und den Wochentag umkreisen. Die Linien darunter sind für dein Tagebuch. Schreib auf, was du gemacht hast oder was dich beschäftigt. Hier gibt es kein Richtig oder Falsch, schreibe so, wie es dir gefällt. Ob eine komplexe Befindlichkeitsanalyse oder dein Tag in Stichpunkten: Egal! Wenn du *Ein guter Tag Mini* für eine Weile nicht oder kaum benutzt, sollte dich das nicht stressen. Es ist völlig okay, auch mal ein paar Tage nichts aufzuschreiben. Aber gerade in besonders aufreibenden und stressigen Zeiten wirst du den größten Nutzen aus den Techniken ziehen. Vereinfacht gesagt: Je weniger Zeit du hast, dieses Buch zu benutzen, umso wichtiger ist es, es trotzdem zu machen. Gerade in stürmischen Zeiten braucht es einen Hafen für deine Gedanken.

In das Feld »Dafür bin ich heute dankbar« trägst du ein, was du heute wertschätzen kannst. Hatte ein Tag ein besonderes Highlight, also etwas, für das du besonders dankbar bist, übertrage es auf die Liste am Ende des Buches. So hast du nach einer Weile eine schöne Übersicht des Glücks. Gerade an schlechten Tagen ist es sehr heilsam, diese Liste

kurz durchzugehen und dich an diese Momente noch mal zu erinnern. Bei »Das habe ich heute gut gemacht« geht es um Selbstwertschätzung. Oft sind wir nämlich viel zu kritisch mit uns selbst und übersehen, was wir eigentlich alles geleistet haben. Und mit geleistet meinen wir nicht unbedingt nur berufliche Erfolge, sondern auch scheinbare Kleinigkeiten. Bist du über deinen Schatten gesprungen? Hast du jemandem geholfen? Hast du eine Aufgabe besonders gut erledigt? Oder dir einfach nur einen besonders schönen Abend gemacht? Schreib alles auf!

Hinweis zur Vollversion

Das richtige Buch *Ein guter Tag* begleitet dich 180 Tage lang. Außerdem beinhaltet es weitere Techniken wie die Achtsamkeitsampel und Monatsreflexionen, Platz für Notizen, wesentlich mehr Platz zum Schreiben, erweiterte Texte und Anleitungen zu den Themen Dankbarkeit und Selbstliebe. Wir finden, es ist die perfekte Alternative zu unserem ganzheitlichen Terminkalender *Ein guter Plan*, falls du keinen Kalender benötigst oder deine Termine digital pflegst. *Ein guter Tag* kannst du in vielen schönen Farben auf einguterplan.de/eingutertag bestellen.

Nun wünschen dir wir aber viel Spaß mit der Testversion und hoffen, dass dieses Experiment der Dankbarkeit dein Leben so bereichert, wie es bei uns der Fall war.

Jan Lenarz, Gründer von *Ein guter Verlag*,
und das EGP-Team

Was kannst du bis heute wertschätzen?

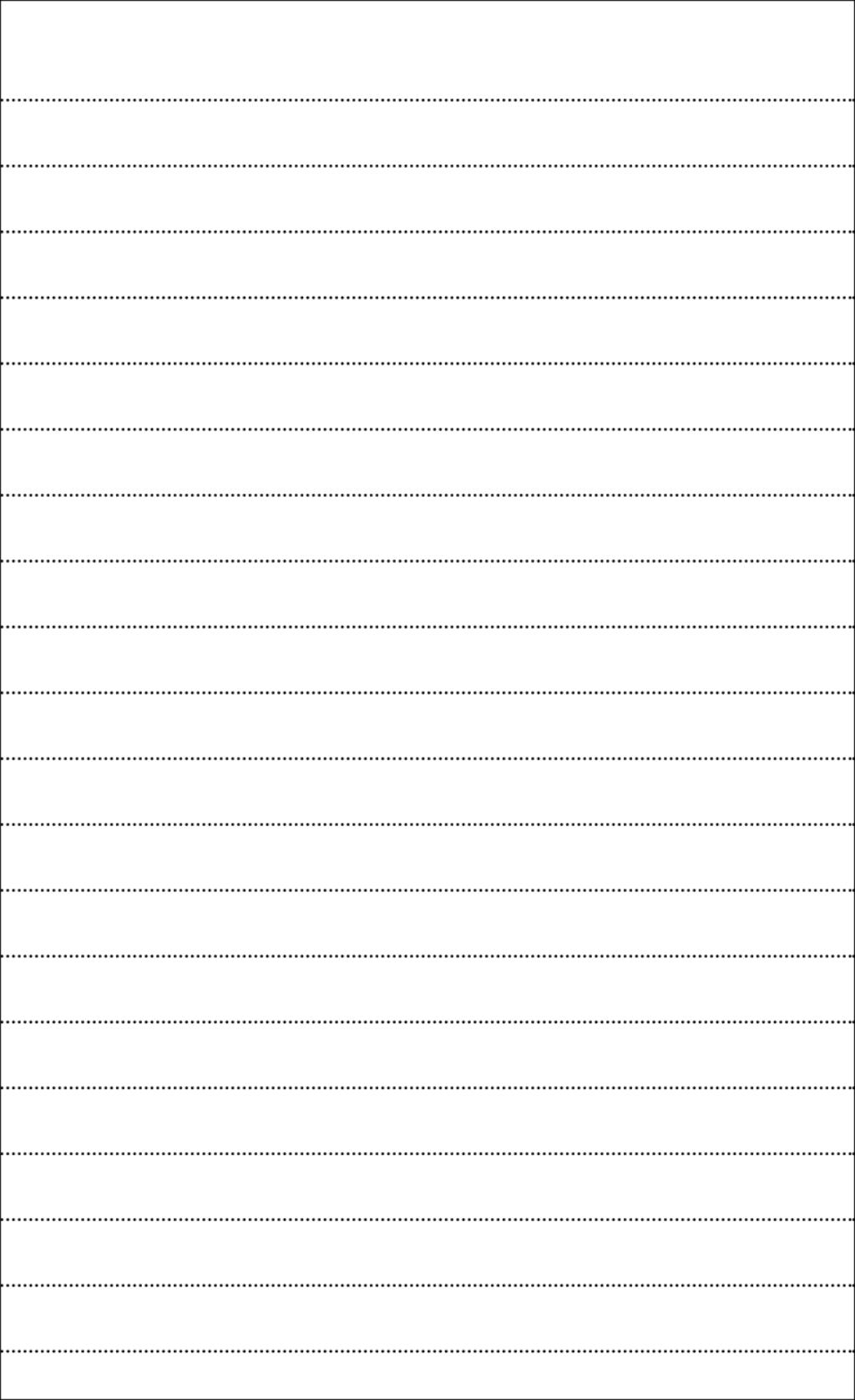
Bevor du dich an die tägliche Wertschätzung machst, ist es sinnvoll, erst mal einen großen Schritt zurück zu machen. Denn in deinem Leben gab es sicher schon viele Begebenheiten, für die du Dankbarkeit ausdrücken kannst. Um dir diese Sammlung der Wertschätzung etwas einfacher zu gestalten, haben wir sie in zwei Themen aufgegliedert.

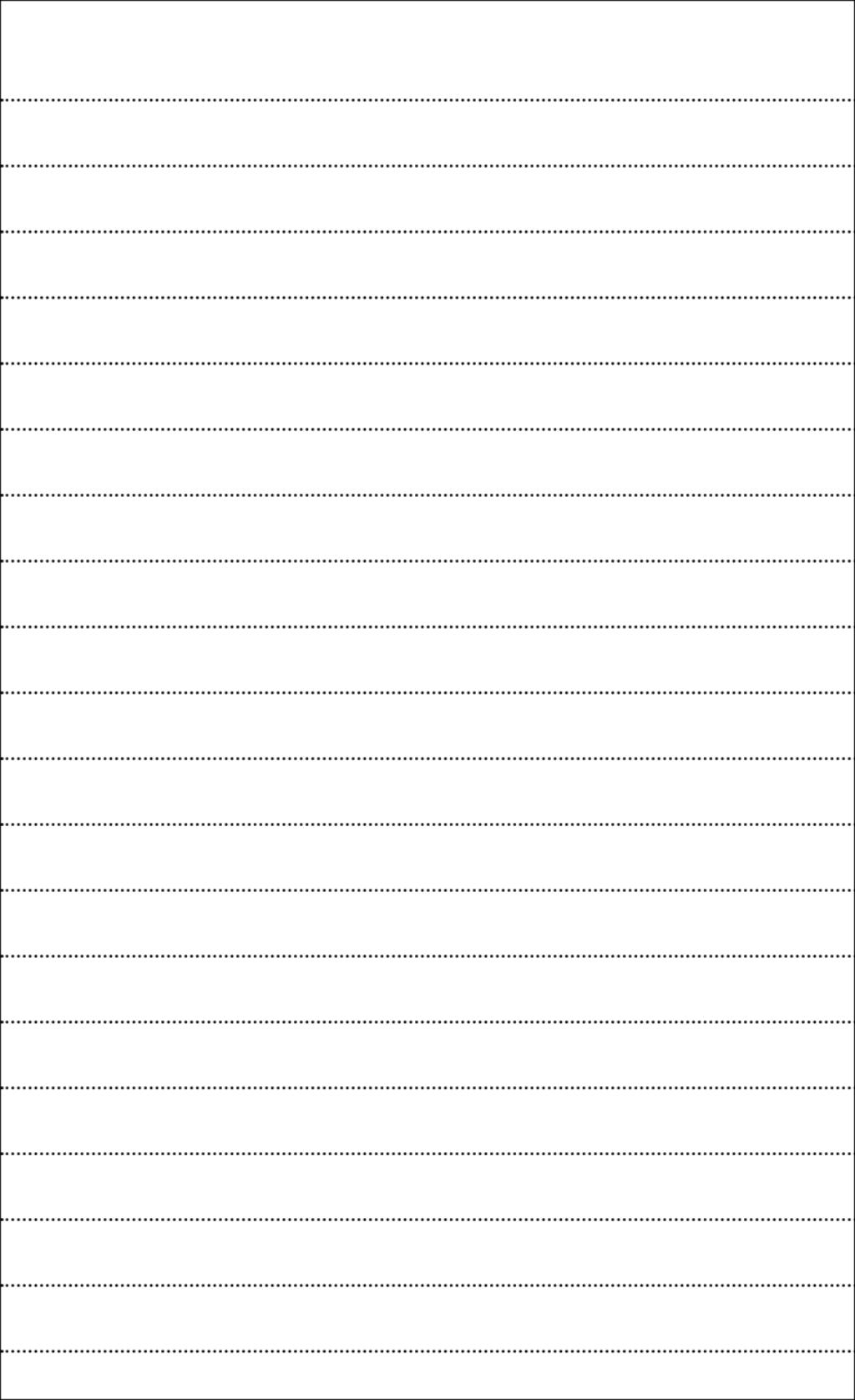
Welche Menschen haben dein Leben bisher bereichert?

Das Wichtigste in unserem Leben sind nicht die beruflichen Erfolge und auch nicht irgendwelche Dinge, sondern es sind die Menschen, mit denen wir Verbindungen eingegangen sind.

Welche tollen Erlebnisse hattest du schon?

Sammle hier, was dir in deinem Leben schon Tolles passiert ist und was du gemacht hast, das dein Leben bereichert hat. Das erste Zeltlager, der Führerschein und die magische Sommernacht vor zehn Jahren haben hier Platz. Es ist ganz normal, dass dir nicht sofort alles einfällt. Du kannst diese Liste jederzeit ergänzen.





Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Dafür bin ich heute dankbar

Das habe ich heute gut gemacht

Deine Dankbarkeits-Highlights

Hier kannst du die Dinge sammeln, für die du die letzten 30 Tage am meisten dankbar warst. Gehe diese Liste immer wieder durch, wenn du eine harte Zeit hast, und versuche dabei, diese Momente noch mal abzurufen.



5 Minuten am Tag für mehr Selbstliebe!

Ein guter Tag Mini kann dir helfen, dreißig Tage lang Selbstliebe und Dankbarkeit zu artikulieren. Es ist aber nur ein kleiner Auszug aus unserem Buch *Ein guter Tag*. Auf einguterplan.de/eingutertag findest du alle Infos dazu. 180 Tage geballte (Selbst-)Wertschätzung warten auf dich!

Ein guter Tag Mini
5. Auflage Mai 2024

Autor
Jan Lenarz

Verlag
Ein guter Verlag
EGP Verlag GmbH
Weisestraße 36
12049 Berlin

Korrektorat
Mirja Wagner, Lars Reusch



**VERLAGE
GEGEN
RECHTS**