









## Übung (Glücksrezept 19: Selbstmitgefühls-Brief):

1. Was an mir mag ich nicht? Wodurch fühle ich mich unsicher oder was empfinde ich als „nicht gut genug“? Was löst das in mir aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Was würde ein imaginärer freundlicher, akzeptierender und mitfühlender Freund mir hierzu schreiben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Wie fühlt es sich an, die freundlichen Worte zu lesen? Was verändert das in mir?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Übung** (*Glücksrezept 21: Sinnvolle Tätigkeiten*):

<b>Tätigkeit</b>	<b>Was macht Freude?</b>	<b>Ziel, Nutzen, Zweck?</b>	<b>Bedeutsamkeit, Wert?</b>

## Übung (Glücksrezept 27: Stärke dich selbst):

1. Einschätzung der Charakterstärken und Beschreibung der konkreten Verhaltensweisen der Stärkenanwendung in Bezug auf sich selbst:

<b>Charakterstärke</b>	<b>Anwendung von 1–10 in Bezug auf mich selbst</b> <i>1 = sehr selten 10 = sehr häufig</i>	<b>Wie äußert sich die Anwendung der Stärke in Bezug auf andere?</b>	<b>Wie äußert sich die Anwendung der Stärke in Bezug auf mich selbst?</b>
<b>Selbstmitgefühl bzw. Selbstfürsorge</b>			
<b>Selbstfairness</b>			
<b>Selbstvergebungsbereitschaft</b>			
<b>Selbstführung</b>			
<b>Selbsttapferkeit</b>			
<b>Selbstehrlichkeit</b>			
<b>Selbstweisheit</b>			
<i>Weitere Stärken:</i>			

1. Welche Stärken wende ich bereits häufig in Bezug auf mich selbst an?

---

---

---

---

---

2. Was nehme ich aus dieser positiven Perspektive für mich mit?

---

---

---

---

---

3. Welche der Charakterstärken möchte ich in Bezug auf mich selbst öfter anwenden?

---

---

---

---

---