

# Glückskinder und Glücksmomente

## Polen Sie Ihre Stimmung auf das Positive

Nutzen Sie die Kraft der Gedankenmedizin und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Momente Ihres Daseins. Ihre Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit und damit schwenken Sie auf die Sonnenseite des Lebens.

Diese Kärtchen helfen Ihnen dabei: einfach ausschneiden, mischen, in eine Schale legen und bei Bedarf auf gut Glück eines herausziehen. Führen Sie dann den Satz auf dem Kärtchen weiter – entweder still, nur in Gedanken, oder sprechen Sie ihn laut aus. Und wenn Sie wollen, notieren Sie sich Ihre Sätze samt dem gedruckten Satzanfang in Ihrem persönlichen „Glückstagebuch“. Viel Freude wünscht Ihnen das TELOS-Team!



1) Warum ich so sympathisch bin ...



2) Was mir gut gelungen ist ...



3) Warum ich so viel Glück habe im Leben ...



4) Warum ich immer wieder  
so viele nette Leute treffe ...



5) Was mich immer wieder von Herzen freut ...



6) Was mir gestern gut gefallen hat ...



7) Auf was ich mich als nächstes freue ...



8) Wo ich immer wieder Ruhe finde ...



9) Wo ich mich besonders sicher fühle ...



10) Wie ich einmal eine große Angst  
überwunden habe ...

11) Was mit oft schon geholfen hat ...

12) Warum mein Schutzengel so gut gelaunt ist ...

13) Meine Lieblingslandschaft ...

14) Wofür ich richtig dankbar bin ...

15) Wo ich immer wieder  
meine Batterien auflade ...

16) Als ich mich einmal  
voller Energie gefühlt habe ...

17) Auf welche Weise  
ich mich am besten erhole ...

18) Warum ich so gute  
Freunde/Freundinnen habe ...

19) Was ich so richtig genießen kann ...

20) Positive Erlebnisse,  
die ich schon oft haben durfte ...

21) Das schönste Licht,  
das ich je gesehen habe ...

22) Was ich unbedingt noch tun will,  
solange ich noch auf dieser Welt bin ...

23) Wenn ich eine Erbschaft machen würde,  
täte ich ...

24) Von allem, was ich je erreicht habe:  
darauf bin ich am meisten stolz ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

25) Was mich in letzter Zeit  
am besten unterhalten hat ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

27) Wann ich mich in letzter Zeit  
besonders gut gefühlt habe ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

29) Wie es sich anfühlt, fröhlich und barfuß  
über den Strand zu laufen ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

31) An welche Höhepunkte meines Lebens  
ich mich besonders gerne erinnere ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

33) Was mich an meinem Beruf  
am meisten befriedigt ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

35) Was in meinem Leben  
ich jederzeit wiederholen würde ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

37) Diese drei Ereignisse haben mich  
in letzter Zeit besonders gefreut ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

26) Worüber ich in letzter Zeit  
am herzlichsten gelacht habe ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

28) Als ich einmal  
etwas besonders Verrücktes getan habe ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

30) Warum andere Menschen  
gerne mit mir sind ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

32) Was ich an mir am meisten mag ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

34) Was ich mir als Nächstes gönnen werde ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

36) Warum ich manchmal  
so glücklich aufwache ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

38) Auf diese drei Ereignisse  
freue ich mich besonders ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

39) Wenn ich mich jetzt umschaue,  
gefallen mir spontan diese drei Dinge ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

40) Diese drei Punkte meines Körpers  
gefallen mir am besten ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

41) Die ersten drei positiven Sätze,  
die mir jetzt spontan einfallen, beginnen so ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

42) Wie ich einmal eine Berührung  
als besonders angenehm erlebt habe ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

43) Warum ich trotz allem  
immer wieder Glück habe ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

44) Wen ich kürzlich mit meinem Lächeln  
erfreut habe ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

45) Meine persönliche Sonne  
sehe ich am besten, wenn ich ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

46) Warum ich anderen Menschen gut tue ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

47) Wem ich einmal helfen konnte ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

48) Was mir auch bei Rückschlägen  
die Kraft gibt, weiter zu machen ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

49) Wie ich auch  
schwierige Situationen meistere ...

**TELOS**

INSTITUT FÜR PSYCHOLOGIE & WIRTSCHAFT

50) Mit welchen Menschen  
ich mich besonders wohl fühle ...

**Mehr als 50 Gedanken? Klar!**

Oder ganz andere, bessere, für Sie treffendere? Freilich, es liegt ganz bei Ihnen: machen Sie sich Ihre eigenen Gedanken-Kärtchen, so viele Sie wollen. Hauptsache, alle Sätze beziehen sich auf etwas Positives in Ihrem Leben.

Also: auf geht's mit dem Sonnenschein!

