

## Morgenfragen und Abendfragen

Foto: TELOS – 12170k1



Morgenfragen – z.B. in der Dusche



Foto: TELOS – 06304b

Abendfragen – z.B. beim letzten Sonnenstrahl

Foto: TELOS – 06915



Morgenfragen – z.B. beim Kämmen

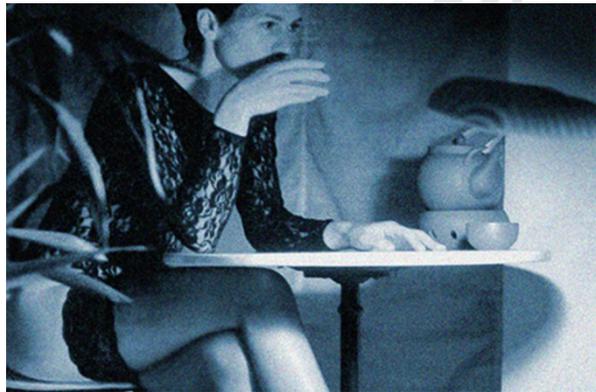


Foto: TELOS – 472erb

Abendfragen – z.B. beim Gute-Nacht-Tee

### Morgenfragen

Statt daran zu denken, was heute womöglich alles an unangenehmen Dingen auf Sie zukommt, drehen Sie Ihre Gedanken einmal um und fragen sich stattdessen:

- Was macht mich heute glücklich?
- Worüber freue ich mich heute?
- Was gefällt mir heute am besten?
- Auf wen freue ich mich heute?
- Was möchte ich heute Gutes tun?
- Wen mag ich heute besonders?
- Wer mag mich heute besonders?
- Was mögen andere am meisten an mir?

Damit starten Sie besser in den Tag: Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit nicht auf die Probleme, sondern auf das Positive dieses Tages. Und nach den Gesetzen der sich selbst erfüllenden Prophezeiung haben Sie so die besten Chancen, dass heute ein guter Tag wird!

- **Notieren Sie hier weitere Morgenfragen:**

• \_\_\_\_\_ 

• \_\_\_\_\_ 

### Abendfragen

Denken Sie nicht daran, was Sie alles noch hätten erledigen müssen, worüber Sie sich geärgert haben ... nein, das schieben Sie bei Seite und fragen Sie sich stattdessen:

- Was habe ich heute Schönes gesehen oder erlebt?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Was hat mir heute gefallen?
- Wie hat mir der Tag geholfen, mich lebendig und gut zu fühlen?
- Was hat mir heute Mut gemacht?
- Wem habe ich heute Gutes getan?

Und schon ist alles anders! Wenn was besonders Ärgerliches passiert ist? Statt sich selbst zu beschimpfen, was Sie möglicherweise alles falsch gemacht hätten, fragen Sie sich:

- Was habe ich daraus gelernt?

- **Notieren Sie hier weitere Abendfragen:**

• \_\_\_\_\_ 

• \_\_\_\_\_ 