

Three good things (nach M. Seligman)

In der Übung „Three good things“ lernen die Teilnehmer, ihre Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge, denen sie jeden Tag begegnen, zu richten und zu erkennen, dass sie selbst aktiv etwas unternehmen können, um mehr dieser positiven Ereignisse zu erleben.

In welchem Setting kann die Übung eingesetzt werden?

Diese Übung kann u. a. in Seminaren zur Förderung der Selbstwirksamkeit, der Persönlichkeitsentwicklung, der Stressbewältigung sowie in Kommunikationstrainings eingesetzt werden. Sie kann den Teilnehmern entweder in der beschriebenen Form als Hausaufgabe / Einladung zum Experiment mitgegeben werden oder aber in abgewandelter Form in der Abschlussrunde verwendet werden (siehe unten).

Welche Ziele werden mit der Übung verfolgt?

- ✓ Steigerung von Freude, Optimismus und Lebenszufriedenheit der Teilnehmer
- ✓ Teilnehmer lenken ihre Aufmerksamkeit vermehrt auf die positiven Erlebnisse
- ✓ Teilnehmer lernen, sich selbst immer mehr positive Ereignisse zu erschaffen

Welches Material wird benötigt?

Papier und Stifte

Wie sieht die Durchführung genau aus?

Die Teilnehmer werden eingeladen, sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen, drei positive Dinge / Ereignisse aufzuschreiben, die ihnen am Tag passiert sind und über die sie sich gefreut haben. Dies kann z. B. jemand sein, der ihnen ein Kompliment gemacht hat, ein Moment, der positive Emotionen in ihnen ausgelöst hat, ein tolles Treffen mit einem Freund oder einer Freundin, ein gemütlicher Abend mit dem Partner / der Partnerin oder ein Projekt, in dem sie Fortschritte gemacht haben.

Es braucht kein großes Ereignis zu sein und kann sich stattdessen auch um eine Kleinigkeit handeln. Es ist wichtig, dass die Teilnehmer aufschreiben, warum das positive Ereignis stattgefunden hat und wie sie beeinflussen können, dass es wieder passiert. Die folgenden Fragen können beim Schreiben hilfreich sein:

- ✓ *Was war das positive Ereignis?*
- ✓ *Warum hat es stattgefunden?*
- ✓ *Was können Sie tun, so dass es wieder stattfindet?*
- ✓ *Überlegen Sie sich mehrere Gründe, warum das Ereignis stattgefunden hat.*

Dies ist essenziell, da es den Teilnehmern dabei hilft, selbst Einfluss darauf zu nehmen, dass das positive Ereignis wieder stattfindet.

Danach schreiben die Teilnehmer ein zweites Ereignis auf und beantworten auch hier wieder oben genannte Fragen. Schließlich schreiben sie noch ein drittes Ereignis auf und verfahren wieder in gleicher Art und Weise.

Was gibt's sonst noch zu wissen?

- ➔ Die Übung kann in abgewandelter Form auch in der Abschlussrunde von Trainings eingesetzt werden. Der Trainer bittet die Teilnehmer sich wenige Minuten Zeit zu nehmen, um den Tag Revue passieren zu lassen und zu schauen, welche Momente des heutigen (Trainings-) Tages für sie am allerschönsten gewesen sind. Im Anschluss berichten die Teilnehmer reihum von einem ihrer positiven Momente des Tages.