

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*):

Tätigkeit	Was macht Freude?	Ziel, Nutzen, Zweck?	Bedeutsamkeit, Wert?

Übung (Glücksrezept 27: Stärke dich selbst):

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

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