

Anleitung und Tipps für die Erstellung einer Guten-Laune-Liste

1. Erstelle Deine Gute-Laune-Liste, wenn es Dir gut geht und Du Lust und Zeit dazu hast. Bist Du guter Dinge, fallen Dir auch viele gute Dinge ein.
2. Besorge Dir ein Notizbuch, einen Collegenblock oder kleinen Ordner, in die Du unter mehreren Rubriken Deine Ideen für eine gute Laune sammeln kannst.
3. Überlege Dir, welche Formen der schlechten Laune und negativen Gefühle über Dich herfallen.
Denn manchmal hast Du schon am Morgen das Gefühl, als hättest Du in der Nacht auf einer Boxerzeitung geschlafen. Gelegentlich sind es aber auch kleine oder größere Ärgernisse des Alltags, die Dich auf die Palme bringen. Hin und wieder fühlst Du Dich einfach nur deprimiert, ohne so recht zu wissen, warum. Du könntest die Maßnahmen daher gegen Deine schlechte Laune unter den Kategorien mit der netten Umschreibung *Kurzes Gewitter*, *Regentag* und *Regenperiode* gruppieren.
4. Deine Gute-Laune-Liste kann vielseitiger Natur sein.
 - Sammele in Deiner Guten-Laune-Liste Redewendungen, die Dich trösten oder die für Dich tiefere Weisheit enthalten. Du kannst auch Sätze eintragen, die Du in Fernsehfilmen, im Radio oder von anderen Menschen im Gespräch hörst.
 - Du kannst Erinnerungen an schöne Erlebnisse oder an komische Situationen in die Gute-Laune-Liste eintragen, über die Du Dich gefreut und geschmunzelt hast.
 - Ebenfalls kannst Du auch lustige Witze in der Guten-Laune-Liste aufführen.
 - Gedichte, Kurzgeschichten und Liedtexte bzw. Passagen aus diesen kannst Du in Deiner Guten-Liste eintragen.
 - Natürlich dürfen auch nicht die Dinge fehlen, die Du gerne tust und die Dir Spaß bereiten. Liste die Dinge nach ihrer Zeitintensität auf oder wie schnell die Dinge bei Dir wirken, um zurück ins positive Denken und Fühlen zu kommen.

Beispiele für Dinge, die Du gerne tun könntest:

- ✓ Bestimmtes Lieblingslied hören (Kurzes Gewitter)
- ✓ Bestimmte Lieblings-CD hören (Regentag)
- ✓ Generell Musik hören (Regenperiode)

- ✓ An einem Duft riechen
- ✓ Basteln
- ✓ Bei Kerzenschein eine Tasse Kaffee oder Tee trinken
- ✓ Buch lesen



Übe Dich in der Kunst zu denken und bleibe in Deinem Kopf und in Deinem Herzen kreativ!

- ✓ Computerspiel spielen
 - ✓ Fahrrad fahren
 - ✓ Fotos anschauen oder machen
 - ✓ Gedicht lesen
 - ✓ Kuchen backen und/oder etwas Leckeres kochen
 - ✓ Lieblingsfilm anschauen
 - ✓ Rätsel lösen
 - ✓ Sich ausgiebig duschen und sich dabei vorstellen, wie die schlechte Laune abgewaschen und durch den Abfluss weggespült wird und danach den Körper pflegen
 - ✓ Spaziergang
 - ✓ Telefonat mit Freunden
5. Du kannst Dir auch notieren, was Du alleine, mit Deiner Familie oder mit Deinen Freunden einmal oder über einen längeren Zeitraum unternehmen könntest.
- ✓ Ausflug / Kurzurlaub
 - ✓ Bastelkurs
 - ✓ Besuch eines Kurses bei der Volkshochschule
 - ✓ Discobesuch
 - ✓ Fahrradtour
 - ✓ Im Cafè zum Kaffeeklatsch treffen
 - ✓ Kino-, Theater-, Konzert- oder Opernbesuch
 - ✓ Museumsbesuch
 - ✓ Restaurantbesuch
 - ✓ Saunabesuch
 - ✓ Sport: Bowlen, Schwimmen, Squash, Walken, Joggen oder Billard spielen
 - ✓ Tanzkurs
6. In die Gute-Laune-Liste kannst Du auch Dinge eintragen, die Du einmal gerne machen würdest. So kannst Du die Gute-Laune-Liste auch dazu nutzen, um Dir Langeweile zu vertreiben.
7. Klebe Kochrezepte, Pflegetipps für Deinen Körper oder Zeitungsanzeigen über Neues in Deiner Stadt in Deine Gute-Laune-Liste ein.



Übe Dich in der Kunst zu denken und bleibe in Deinem Kopf und in Deinem Herzen kreativ!

Übe Dich in der Kunst zu denken!

Merkst Du es?

Du musst ins Tun kommen, um Dich von Ihren negativen Gedanken und Gefühlen loslösen zu können. Grübeln hilft nur wenig, um Dich aus einem Tief zu befreien.

- Mache es Dir zur Regel, wenn Du mies drauf bist, dass Du mindestens einen Vorschlag aus Deiner Guten-Laune-Liste in die Tat umsetzt. Denn ohne Tun kommt keine Veränderung.
- Hast Du Dich beispielsweise dazu entschieden ein Gedicht zu lesen, lese es laut vor.
- Willst Du Dein Lieblingslied anhören, höre es laut an und tanze und singe laut mit. Durch Tun vertreibst Du die bösen Geister.
- Konzentriere Dich auf die Dinge, die Du gerade, im Hier und Jetzt, tust. Stelle Deinen Ärger, schlechte Laune oder Deinen Gefühls-Blues für einen Moment zurück und genieße das, das Du im Moment tust.
- Gebe nicht auf, wenn es nicht auf Anhieb klappt, Dich von Deinen negativen Gedanken und Gefühlen zu lösen. Sei auch dann stolz, wenn Du es für einen Moment geschafft hast, die Regenperiode zu vergessen. Morgen probierst Du es noch einmal und übermorgen noch einmal.

Selbsthilfe ist ein Lern- und Übungsprozess.

Denke hin und wieder an die Stadt Rom, die auch nicht an einem Tag erbaut wurde.

Ich wünsche Dir viel Spaß und viel Freude bei der Sammlung von Ideen für Deine Gute-Laune-Liste.

Denke stets daran: Beschäftigst Du Dich mit Deiner guten Laune, befindest Du Dich bereits im positiven Denken.



© Kunst zu denken
Andrea Winter-Achtelig
Lebensberatung mit Tarot

Tel.: 0911/44 66 22 1

Webseite: www.kunst-zu-denken.de ★ E-Mail: aw@kunst-zu-denken.de