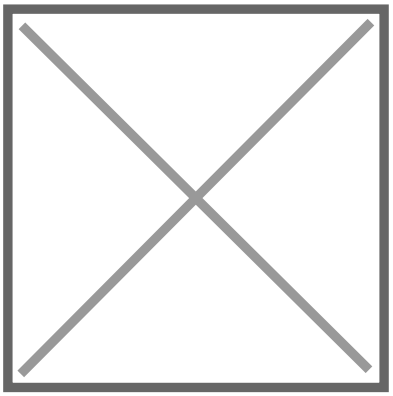

# Drei Mal glÃ¼cklich

## Description

## Moment mal

Smiley-Ball - Pexels / pixabay.com

*Bild: Pexels / pixabay.com*

Ich war heute schon zuversichtlich, als ich ohne Regenschirm den Weg zur Kantine gelaufen bin. Denn ich hÃ¤tte klatschnass werden kÃ¶nnen.

Zuversichtlich war ich heute, als ich den Himmel um einen Parkplatz gebeten habe. Und ich wurde beschenkt.

Ich war heute schon zÃ¤rtlich, als ich eine Nachricht mit einem herzigen Emoji kommentiert habe. Darf ich es auch zÃ¤rtlich nennen, als ich meinem Klienten in seinem Chaos angeboten habe, sein Anschreiben auszudrucken?

Ich war heute zeitschenkend, als ich mich auf das GesprÃ¤chsanliegen meiner Kollegin einlieÃ?, obwohl meine TODOs auf Abarbeitung warteten.

Zeitschenkend war ich auch mir selbst gegenÃ¼ber, als ich mir diese SchreibÃ¼bung im Internet pflÃ¼ckte.

Habe ich Dich neugierig gemacht?

Dies ist eine SchreibÃ¼bung in 3 Schritten, die ich im Kurs â??unEndlich Schreibenâ?? der LebensgefÃ¼hlsmanufaktur von Barbara Pachl-Eberhart (www.mein-lieblingsleben.at) gefunden habe:

Der Impuls eignet sich besonders fÃ¼r abends, um in positiver Weise schreibend RÃ¼ckblick zu halten.

1. Suche Dir einen beliebigen Buchstaben aus dem Alphabet (kein c, x oder y) aus und suche 7-10 Synonyme fÃ¼r glÃ¼cklich (z.B. fÃ¼r f: fliegend, frÃ¶hlich, fantasievoll)
2. WÃ¤hle nur 3 der gefundenen Worte aus. Jetzt behaupten wir etwas: Ich war heute schon fliegend, alsâ?¦
3. Suche nach dem einen Moment des Tages, wo Du Dich so gefÃ¼hlt hast (wenn Dir gar keine Situation einfÃ¤llt, beschreibe einen Moment, wo es mÃ¶glich gewesen wÃ¤re, dieses GefÃ¼hl zu haben).

**Viel Freude beim AufspÃ¼ren deiner Tagesspuren, die Dich glÃ¼cklich gemacht haben!**

Rita KrÃ¶tz