



POSITIVE PSYCHOLOGIE - METHODE



4 – evening questions

- Was hat mir heute Freude bereitet?
- Wo habe ich mich heute lebendig gefühlt?
- Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?
- Welche Stärken konnte ich heute ausleben?

Notiert euch dazu eure Antworten in euer Büchle!



Wirkung

- Studie: Reflexion am Abend eines jeden Tages im Zeitraum von zwei Wochen
- Ergebnis: die Übung führt zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung, Veränderung der Interpretation von Situationen und einer Veränderung der eigenen Handlungen

→ Probiert es doch einfach mal aus und schaut, was es mit euch macht! 😊

(<https://www.dgpp-online.de/post/4-evening-questions-eine-einfache-technik-mit-tiefgreifender-wirkung>)