

Steigere dein Wohlbefinden in deinem Zuhause (Übung)

Diese Übung hilft dir dabei, dich in deinem Zuhause (noch) wohler zu fühlen. Die notierten Gedanken zeigen auf, was dir wichtig ist und was dir im Wege steht. Daraus kannst du deine missachteten Bedürfnisse ableiten und gezielt Lösungen für ein höheres Wohlbefinden in deinem Zuhause finden. Lass uns loslegen!

Anleitung: Betrete dein Zuhause so, als wärst du dein eigener Gast. Betrachte es so, als würdest du es zum allerersten Mal betreten. Halte in jedem Raum inne und mach dir in der Tabelle unten alle Notizen, bevor du in den nächsten Raum gehst.

Betrachtetes Zimmer	
Begehungsdatum	
Was fühlst du, wenn du dieses Zimmer betrittst?	
Welche Gefühle möchtest du mit diesem Zimmer verbinden?	
Was fällt dir positiv an dem Zimmer auf?	
Was stört dich an diesem Zimmer? Was steht den gewünschten Gefühlen im Weg?	
Was kannst du konkret tun, um dein gewünschtes Gefühl in diesem Zimmer hervorzurufen? <i>Tipps findest du im Blogartikel „Glück und Zuhause“</i>	
Was ist der erste kleine Schritt, um das Ziel zu erreichen?	
Zu wann setzt du diesen ersten kleinen Schritt um?	



Den Blogartikel „Glück und Zuhause“ zu diesem Arbeitsblatt und weitere Impulse zum Glück findest du auf der Webseite vom [Happiness Trainer Netzwerk](#):

<https://www.happinesstrainernetzwerk.com/impulse-zum-glueck/>