

# Persönlichkeitsentwicklung in Schule

## Übung:

### Mentale Subtraktion

#### Mit Minusrechnen zu mehr Zufriedenheit

Dankbar für das zu sein, was man hat und sich dessen bewusst zu sein ist eine Möglichkeit schnell seine Zufriedenheit zu steigern. Das Glück, das wir durch Dankbarkeit empfinden, können wir mittels eines einfachen Tricks sogar noch steigern. Dieser Trick wird mentale Subtraktion genannt und bedeutet, nicht zu fragen, was uns noch fehlt, um glücklich zu sein, sondern, wie glücklich wir noch wären, wenn plötzlich etwas Wichtiges und Positives fehlen würde. Zum Beispiel sich vorzustellen, dass der Freund weg ist, dass der Balkon nicht begehbar ist, dass die eigene Gesundheit Schaden genommen hat, dass der Job verloren ist, dass das Haustier gestorben ist. Probiere es aus. Es macht dir schnell bewusst, dass du schon vieles hast, das zu deinem Glück beiträgt.

## Aufgabe:

1. Stelle dir vor, dass plötzlich etwas Wichtiges und Positives in deinem Leben fehlt.
2. Überlege, wie sich dein Leben verändern würde, wenn dieser Aspekt plötzlich nicht mehr vorhanden wäre.
3. Schreibe auf, wie du dich dabei fühlst und was dir bewusst wird über die Dinge, die du bereits hast und für die du dankbar sein kannst.

*„Nicht die Glücklichen sind dankbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“*

*- George Herbert Morrison*

*Erstellt mit besten Wünschen von*

*Peter Finger*

