# Das Sonnen-Tagebuch

## Übung für mehr Optimismus

Wir Menschen neigen von Natur aus dazu, das Schlechte viel eher zu sehen als das Gute. Das liegt wohl daran, dass wir über Jahrmillionen immer auf der Hut sein mussten, um nicht von kriegerischen Feinden oder gefräßigen Raubtieren getötet zu werden. Heute leiden wir oft darunter, dass uns das Negative viel eher auffällt. „Ich möchte positiver werden“, ist eine der häufigsten Ziele, die Menschen in meine Praxis bringen. Kein Wunder: Von den rund 60 000 Gedanken, die uns Menschen täglich durch den Kopf schwirren, sind mehr als 80 Prozent negativ. Die gute Nachricht lautet: Wir können bewusst üben, das Gute, das Positive, das Wohltuende zu sehen.

### Sammle deine schönen Momente

Besorge dir ein schönes Notizbuch. Nimm dir dabei wirklich Zeit, schmökere durch das Geschäft, nimm die unterschiedlichen Bücher zur Hand, fasse das Papier an, sieh dir die Muster ganz genau an und spüre, welches Buch genau zu dir und deinen „Sonnenstunden“ passt. Das Sonnen-Tagebuch soll ein „Sammelsurium an positiven Erfahrungen“ sein, wie Resilienz-Expertin Fabienne Berg diesen selbst gemachten Schatz bezeichnet. Nimm dir auch ein zwei schöne Stifte mit, mit denen du dann deine Erlebnisse und Eindrücke in deinem Sonnen-Tagebuch festhalten kannst.

### Gestern, heute, morgen

Dann nimm dir zuhause Zeit und gestalte die ersten Seiten: Vielleicht hast du schöne Fotos, Erinnerungen wie Eintrittskarten oder Postkarten, eine getrocknete Blume oder Ähnliches, das dich an schöne Momente in der Vergangenheit erinnert. Klebe diese Erinnerungen in das Sonnen-Tagebuch und notiere dir in Stichworten, wieso diese Erinnerung so besonders für dich ist. Nun denke an schöne Momente, die dir einfallen. Notiere sie in deinem Sonnen-Tagebuch, gerne mit Daten, den Menschen, die dabei waren und den Gefühlen, die dazu passen. Wenn es für dich passt, kannst du auch gerne eine Farbe wählen, die zu dieser Erinnerung gehört und die Worte damit umrahmen. Bei mir ist es oft ein sonniger Gelbton (wie passend zum Sonnen-Tagebuch) oder ein kräftiges Orange. Sehr gerne werfe ich auch einen Blick auf mein Handy und gehe Nachrichten durch, die mir liebe Freunde, Familienmitglieder oder mein Partner gesendet haben. Botschaften, die mir guttun, notiere ich mir ebenso gerne in mein Sonnen-Tagebuch: „Du schaffst das!“, „Ich denke ganz fest an dich!“, „Fühle dich gedrückt!“, „Schön, dass es dich gibt.“ Alle diese Botschaften, Erinnerungen und Eindrücke sind wertvolle Schätze, die allzu leicht in Vergessenheit geraten. Wenn du sie in deinem Sonnen-Tagebuch sammelst, hast du dir deinen ganz eigenen Schatz gestaltet. Von nun an kannst du regelmäßig schöne Erinnerungen und kleine Momente der Dankbarkeit in deinem Sonnen-Tagebuch festhalten: Das Vogelgezwitscher am Morgen, die gute Tasse Kaffee, das wohltuende Telefonat mit der besten Freundin…

## Was bringt diese Übung?

Fabienne Berg beschreibt, dass diese Übung deinen Optimismus stärkt, indem du übst:

**Das Schöne zu würdigen:** Die kleinen Wunder des Alltags werden dadurch bewusster.

**Wieder vorwärts zu gehen:** Gerade in schwierigen Zeiten neigen wir dazu, im Negativen verhaftet zu sein. Das Sonnen-Tagebuch erinnert uns daran, dass die schönen Seiten ebenso zu unserem Leben gehören wie die schwierigen.

**Balance zwischen Schönem und Schlimmen erkennen:** Wir erkennen, wie viele schöne Momente der Tage bereit hält, unabhängig davon, wie schwierig es uns gerade fällt, die Herausforderungen anzunehmen. Durch diese Erkenntnis tun wir uns leichter, mit den Schwierigkeiten zurecht zu kommen.

**Innere Einstellung zugunsten des Positiven verändern:** Wir verändern unseren Blickwinkel und trainieren uns darauf, die guten Seiten unseres Lebens zu sehen. Wir werden darin bestärkt, dass es viel Positives im Leben gibt und wie gut es uns tut, dies zu erkennen.

**Mit der Kraft des Positiven verbinden:** In der positiven Sichtweise des Lebens liegt ein „enormes Kraftpotenzial“, wie Fabienne Berg es bezeichnet. Dadurch kommen wir unserem Wunsch nach mehr Glück und Zufriedenheit nach, weil wir uns selbst genau diese Momente in den Alltag holen, die uns so gut tun.

Ich wünsche dir viel Freude beim Gestalten deines ganz persönlichen Schatzes. Du musst nicht jeden Tag etwas in dein Sonnen-Tagebuch schreiben - finde deinen Rhythmus! Vielleicht hast du jeden Sonntag Lust, die schönsten Momente festzuhalten? Vielleicht auch nur einmal im Monat?

*Quelle: https://bodymindtherapie.com/home/bung-fr-mehr-optimismus-das-sonnen-tagebuch*