

# Übung: Mein Funkelstein-Tagebuch

Eine Übung zum Festhalten dessen was gut ist

Oft nehmen wir flüchtige Momente gar nicht wahr. Positive Erfahrungen werden häufig von negativen Erlebnissen überlagert oder wir haben nur schwer Zugriff auf das, was gut lief oder was wir (erreicht) haben.

Wenn dies bei Ihnen auch so ist, könnten Sie „Tagebuch“ führen.

Nehmen Sie sich z.B. abends Zeit, auf den Tag mit einem positiven Fokus zurückzuschauen.

Stellen Sie sich zunächst die Frage:

- Was war heute schön?  
Oder: Was ist heute (beruflich) gut gelaufen?

Das können sein:

Ereignisse, Erfahrungen, Erleben, Begegnungen, Situationen, das konkrete Tun, erzielte Ergebnisse, Vorgänge etc.

- Wählen Sie drei Dinge aus
- Beantworten Sie dann zu jedem dieser drei Dinge diese zwei Fragen:
  - Warum war das schön? / Warum ist das gut gelaufen?
  - Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als schön erleben konnte / dass es gut gelaufen ist?

## Nutzen/Hintergrund

Die Fragen trainieren das Gehirn, auch flüchtige Momente wahrzunehmen und als wichtig anzuerkennen. Je häufiger Sie sich mit diesen Fragen auseinandersetzen, umso schneller werden Ihnen diese schönen Momente oder Gelungenes einfallen und auch Ihrer eigenen Rolle dabei Wert zuweisen.

Nach einem von Ihnen definierten Zeitraum können Sie Bilanz ziehen und sich diese „Funkelsteine“ in Erinnerung zu rufen. In schwierigen Phasen oder vor einer Bewerbung, vor einer beruflichen Veränderung, können diese Aufschriebe eine Stütze sein und den Zugriff auf Ihre Ressourcen erleichtern.

Quelle: Inntal Insitut, Dr. Daniela Blickhan



Geschäftsstelle  
Landkreis Heidenheim  
Telefon: 07321 321-2558  
frau-und-beruf@  
landkreis-heidenheim.de  
Geschäftsstelle  
Ostalbkreis  
Telefon: 0162 2631236  
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf  
Ostwürttemberg

[www.frau-beruf.info](http://www.frau-beruf.info)