

# Glücksinterventionen To Go



## Glücksstrategie 1 : Positive Kommunikation

Reagiere auf eine wahrnehmbar **positive** und **freudige** Art auf eine gute Nachricht von jemand anderen. Mach das zumindest einmal am Tag mit einer Dir bekannten Person.

## Glücksstrategie 2: Dankbarkeit

Denke an eine Person, der du sehr dankbar bist, das aber noch nicht gezeigt hast. Schreib ihr einen Dankesbrief, überbring ihn ihr oder ruf sie an. Noch besser: Statte ihr einen **Dankbarkeitsbesuch** ab.

## Glücksstrategie 3 : Vergebung



Führe das REACH Ritual durch...

**Recall:** Rufe den Schmerz so sachlich wie möglich ins Gedächtnis

**Empathie:** Versuche die Situation aus dem Blickwinkel des Täters zu verstehen; denke an eine plausible Geschichte

**Altruistisches Geschenk der Vergebung:** Denke an eine Situation, in der Dir verziehen wurde und spüre der Dankbarkeit nach, die Du damals erlebt hast

**Commit:** Lege Dich fest, indem Du öffentlich vergibst; schreibe ein „Zertifikat der Vergebung“ oder einen Verzeihungsbrief; vertragsartige Verbindlichkeit

**Hold on to forgiveness:** die Erfahrung wird nicht vergessen, jedoch neu bewertet.