

Funken-Tagebuch



5 min-Funken-Tagebuch

Hintergrund zum 5-min-Funken-Tagebuch

Das 5 min-Funken-Tagebuch ist eine Mischung aus Dankbarkeits- und Stärkentagebuch. Ein Dankbarkeits-Tagebuch und ein Stärkentagebuch sind zwei Arten von Journaling-Techniken, die positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit haben können. Hier sind die Wirkungen und einige wissenschaftliche Studien, die diese Effekte unterstützen:

Dankbarkeits-Tagebuch:

Ein Dankbarkeits-Tagebuch beinhaltet das regelmäßige Aufschreiben von Dingen, für die man dankbar ist. Dies kann von kleinen Alltagsfreuden bis hin zu großen Lebensereignissen reichen. Die Praxis des Dankbarkeits-Tagebuchs fördert das Bewusstsein für positive Aspekte des Lebens und kann eine kraftvolle Methode zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens sein.

Wirkungen:

- Erhöhtes Glücksgefühl
- Reduzierter Stress
- Verbesserte Schlafqualität
- Steigerung des positiven Denkens
- Bessere emotionale Regulation

Studien:

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.

Stärkentagebuch:

Ein Stärkentagebuch befasst sich mit den persönlichen Stärken und positiven Eigenschaften einer Person. Dabei werden Situationen dokumentiert, in denen diese Stärken zum Ausdruck kamen oder genutzt wurden. Dies fördert das Selbstbewusstsein, die Selbstakzeptanz und die Entfaltung individueller Potenziale.

Wirkungen:

- Erhöhtes Selbstbewusstsein
- Verbessertes Selbstbild
- Förderung der Selbstakzeptanz
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Ermutigung zur Nutzung von Stärken in Alltagssituationen

Studien:

- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Kashdan, T. B., & Hurling, R. (2011). Using personal and psychological strengths leads to increases in well-being over time: A longitudinal study and the development of the strengths use questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 50(1), 15-19.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-125

Kleine Veränderungen bemerken

Ein weiterer Aspekt, den das 5min-Funken-Tagebuch integriert, ist die Dokumentation und Reflexion der kleinen Fortschritte und Veränderungen. Das wirkt motivierend und hilft dir, dran zu bleiben.



5 min-Funken-Tagebuch

Bemerkte deine 1% Veränderungen und lerne deine Funken besser kennen!



Hier findest Du Fragen für den Transfer-Erfolg. Nimm dir jeden Tag (z.B. morgens oder abends 5 min Zeit und beantworte diese Fragen. Dir Wirkung dieser positiven Reflexionsfragen ist in zahlreichen Studien eindrücklich nachgewiesen worden.

Ziel ist es, den Funken-Fokus zu trainieren und zu bemerken, wo sich erste Veränderungen bei dir bemerkbar machen.

Du brauchst **nicht jeden Tag alle Fragen** zu beantworten, nimm einfach die, zu denen dir gerade etwas einfällt. Probiere es aus und lass dich überraschen.

So geht's:

Morgens für den Vortag oder Abends über folgende Fragen reflektieren und sich ein paar Notizen machen:

1. Wann habe ich meine Funken / Stärken bemerkt? Wie / wo habe ich gespürt, dass sie da sind?
2. Was habe ich (Schönes) über meine Funken gelernt? Welche kleinen Erfolge oder Mini-Veränderungen habe ich heute an mir bemerkt? Was habe ich gedacht, gefühlt oder getan (oder zum Glück auch NICHT gedacht, gefühlt, getan), dass für meine Veränderung spricht?
3. Wofür bin ich dankbar? Wann war ich stolz auf mich?
4. Wann habe ich etwas Gutes für mich und meine Funken-Pflege getan?
5. Wann habe ich die Funken von anderen bemerkt? Habe ich heute dazu beigetragen, dass andere ihre Funken leben konnten?