

36 erprobte Methoden der Stimmungsverbesserung

1. Ich suche nach positiven Dingen, die sich um mich herum ereignen
2. Ich gehe an Orte, an denen ich positive Erfahrungen gemacht habe
3. Ich nehme Kontakt auf mit positiv denkenden Menschen
4. Einfach laut loslachen oder ein lustiges Lied singen
5. Mich an Situationen/Vorfälle erinnern, in denen ich mich wohlgeföhlt habe
6. Mit anderen über positive Ereignisse sprechen
7. Witze lesen, hören und erzählen
8. Lustige Filme/Videos oder Theaterstücke ansehen
9. An positive Dinge denken, die mich in der Zukunft erwarten
10. Den positiven Aspekt in negativen Ereignissen suchen (Krise als Chance)

11. Mit Freunden oder Bekannten etwas unternehmen
12. Den Moment genießen
13. Jemanden um Unterstützung und Ermutigung bitten
14. Gespräche auf positive/lustige Dinge lenken
15. An positive Dinge/Erfolge in meinem Leben denken
16. Mich auf meine Stärken und Talente besinnen und damit etwas tun (für Andere)
17. Ein emotional belastendes Problem als Herausforderung (lösbares Problem) interpretieren und Lösungsmöglichkeiten suchen
18. Meditieren, philosophieren, beten
19. Mich sozial engagieren (und zunächst Kontakt zum Gemeindepfarrer aufnehmen)
20. Eine Party/Feier organisieren

21. Etwas tun, was man schon immer mal machen wollte
22. Ein Projekt oder eine Aufgabe weiter in Richtung Ziel bewegen
23. Einfach dankbar sein
24. An Menschen denken, denen es viel schlechter geht
25. Überlegen, was ich an mir verbessern könnte und den ersten Schritt dazu tun
26. Hobby pflegen, sich eines zulegen oder Kontakt zu Menschen mit Hobbies aufnehmen
27. Über neue attraktive Ziele in meinem Leben nachdenken und den ersten Schritt tun
28. Gemütlich eine Tasse Kaffee/Tee oder ein Glas Wein genießen
29. Andere fragen, was sie an mir gut finden
30. Mir etwas kaufen/einen Wunsch erfüllen

31. Mich schön anziehen und pflegen um besser auszusehen
32. Verpflichtungen oder unangenehme Dinge verschieben (aber nicht aufschieben)
33. In den Tag träumen, der Phantasie freien Lauf lassen
34. Meine Wohnung/Arbeitsplatz gemütlich einrichten oder aufräumen
35. Mit Freunden oder Bekannten ausgehen
36. Etwas Ungewöhnliches tun - z. B. einen „Freund“ auf Facebook zu einem persönlichen Gespräch einladen