

Anleitung zum *Logbuch für dein schönes Leben*

Diese Vorlage ist geeignet für dich, wenn:

- du die Grundlagen für dein Wohlbefinden erforschen willst
- du die Ursachen für dein Unwohlsein identifizieren willst
- du an einer vielschichtigen Selbsteinschätzung interessiert bist
- du mehr von den Tätigkeiten in deinem Leben haben willst, die deine Motivation, deine Kreativität und dein Wohlbefinden steigern

So geht es:

- Am Ende des Tages notierst du jede einzelne Tätigkeit, die du im Laufe dieses Tages ausgeübt hast.
- Du schraffierst die gefühlten Anteile der Kategorien „Energie“, „Flow“ und „Selbstwirksamkeit“ im Tortendiagramm für jede einzelne Tätigkeit.

Dauer:

- 14 Tage.

Leitfragen für die Kategorien:

- „Energie“: Wie energiegeladen fühlst du dich, nachdem du mit der Tätigkeit fertig bist?
- „Flow“: Wie konzentriert und versunken bist du während der Tätigkeit?
- „Selbstwirksamkeit“: Wie sehr glaubst du, dass du durch dein Handeln das gewünschte Ergebnis deiner Tätigkeit erreichst?