

Gute Laune Fragen

Nachfolgend findest Du 10 Gute-Laune-Fragen, durch die Du bei regelmäßiger Anwendung Dein Gehirn auf gute Laune programmieren und so Stimmungstiefs vermeiden oder überwinden kannst.

Finde auf jede Frage mindestens 3 Antworten. Du wirst merken, dass sich Deine Gefühle schlagartig ändern, wenn Du Dich mit diesen Fragen und Antworten auseinandersetzt.

Du kannst diese Fragen in Zukunft für Dich als Stimmungsaufheller verwenden, wenn Du schlecht drauf bist und Deine Stimmung verbessern willst.

Wenn Du Dir diese Fragen regelmäßig stellst, etwa abends vor dem Schlafengehen, polst Du Dein Gehirn dauerhaft um und lernst so, weniger häufig schlechte Laune und häufiger gute Laune zu verspüren.

Nr. 1

Worüber bin ich im Moment glücklich? Worüber könnte ich mich freuen und glücklich sein, wenn ich wollte?

Nr.2

Worauf bin ich (besonders) stolz? Worauf könnte ich stolz sein, wenn ich es wollte?

Nr. 3

Wofür bin ich dankbar? Wofür könnte ich dankbar sein, wenn ich es wollte?

Nr. 4

Wen liebe ich und wer liebt mich?

Nr. 5

Was begeistert mich? Wofür könnte ich mich begeistern?

Nr. 6

Mit welchen Menschen bin ich gerne zusammen?

Nr. 7

Welches sind meine schönsten Erinnerungen?

Nr. 8

Was mache ich besonders gerne?

Nr. 9

Wann war ich einmal besonders mutig?

Nr. 10 An welchen Orten fühle ich mich besonders wohl?