

## Die Gefühle-Waage<sup>1</sup>

„Das ist es, was mir die Glücksforscherin erklärt hat“, beginnt Udo. „Hier auf der grünen Seite sind alle guten Gefühle, die du erlebst, und auf der roten sind alle schlechten Gefühle. Wenn die Waage ausgeglichen ist oder die grüne Seite schwerer ist, dann geht es dir gut. Du bist im Allgemeinen mit deinem Leben zufrieden und fühlst dich wohl.“

Die Waage schwankt und pendelt sich auf gleicher Höhe ein. Flo zählt die Gewichte. „Es sind drei Gewichte auf der grünen und eines auf der roten Seite“, stellt sie fest.

„Genau“, ist Udo begeistert. „Das ist die 3:1-Regel<sup>2</sup>. Die Glücksforscherin hat herausgefunden, dass wir dreimal so viele gute Gefühle brauchen wie schlechte, damit wir uns wohlfühlen und uns weiterentwickeln können.“ „Und wenn ich fünfmal so viele habe?“, wird Flo neugierig und legt noch zwei Gewichte auf die grüne Schale. „Umso besser, dann geht es dir ganz besonders gut.“ (aus Flo W. voll im Flow. Glück)



## Ein Tag in meinem Leben ...

Was hast du erlebt?	Welche Gefühle hattest du dabei?	+ / -

## Mein Tages-Glücks-Quotient:

\_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_

(+) : (-)

<sup>1</sup> Arbeitsblatt zu „Flo W. voll im Flow. Glück“

© Manuela Eitler-Sedlak

<sup>2</sup> Barbara Fredrickson sagt dazu „3:1-Quotient“.

## Meine Gefühlewaage an diesem Tag: