

# Positive Erinnerung aktivieren

## 💡 Woher kommt die Entspannungstechnik?

Diese Entspannungstechnik kommt aus dem Bereich der positiven Psychologie. Das ist eine Strömung innerhalb der klassischen Psychologie, bei der es darum geht, sich auf die positiven Aspekte des Menschseins zu fokussieren – also sich nicht nur um die Heilung von Krankheiten zu kümmern, sondern positive Eigenschaften und Stärken zu fokussieren.

## 💡 Welche Wirkung hat sie?

Indem wir mit all unseren Sinnen in einer für uns schönen, glücklichen Erinnerung eintauchen, erleben wir diesen Moment erneut und zehren von den damals erlebten positiven Gefühlen. Außerdem kommen wir durch den Fokus auf diese Erinnerung zur Ruhe und bauen Stress ab.

## 💡 Wann sollte man sie am besten einsetzen?

Setze diese Technik ein, wenn du das Gefühl hast, dass du kurz „Urlaub fürs Gehirn“ brauchst. Wenn dein Tag nicht so gut lief oder du nicht so gut drauf bist, kommst du durch die Technik in eine positivere Stimmung.



## So geht's

1. Stelle dir eine für dich sehr positive, glückliche Erinnerung vor.
2. Wo warst du? Wie sah es dort aus?
3. Was konntest du in der Situation hören?  
Welche Geräusche konntest du wahrnehmen?
4. Was konntest du riechen?  
An welche Gerüche erinnerst du dich?
5. Gab es Essen oder Getränke? Falls ja, wie schmeckte das?
6. Was konntest du fühlen/spüren?  
Wie war das Wetter um dich herum und wie hat sich das auf der Haut angefühlt?
7. Kombiniere alle diese Erinnerungen und Sinneseindrücke und verweile für einen Moment in Stille in dieser Erinnerung.



## Deine Reflexion

Bewerte die Entspannungstechnik der Woche, indem du Sterne vergibst.

Wie hat mir die Entspannung gefallen? ☆☆☆☆☆

Wie entspannt war ich danach? ☆☆☆☆☆



## Tipp für mehr Entspannung in deinem Alltag:

Wenn du das nächste Mal Fotos von der letzten schönen Reise oder der Geburtstagsfeier anschaust, kannst du versuchen, auch hier mit allen Sinnen einzutauchen – schau dir nicht nur das Foto genau an, sondern begib dich gedanklich zurück in die Situation.