**Tagebuch angenehmer Ereignisse**

Werden Sie sich eine Woche lang täglich einer angenehmen Begebenheit bewusst, noch während sie geschieht. Halten Sie später die Einzelheiten der Erfahrung fest.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Welche Erfahrung haben Sie gemacht? | Waren Sie sich der angenehmen Erfahrung bewusst, als sie geschah | Wie fühlte sich der Körper während der Erfahrung an?  Beschreiben Sie alle Empfindungen | Welche Gedanken und Gefühle steigen jetzt beim Niederschreiben der Erfahrung in dir auf? |
| Montag |  |  |  |  |
| Dienstag |  |  |  |  |
| Mittwoch |  |  |  |  |
| Donnerstag |  |  |  |  |
| Freitag |  |  |  |  |
| Samstag |  |  |  |  |
| Sonntag |  |  |  |  |