

Die **rosarote** Brille – Think **pink**

Im Moment scheint vieles nicht optimal zu laufen... die Schule, das Lernen, Kontakt zu den Freunden... Aber wenn wir genauer hinschauen, ist nicht alles grau in grau – Schau durch die **rosarote Brille** und konzentriere Dich auf die Momente, in denen Du Dich gut gefühlt hast. Dabei kann es helfen, abends einfach mal an fünf Fingern abzuzählen, was an einem Tag gut gelaufen ist.



Welchen Moment habe ich heute besonders genossen? Was hat mir besonders gut getan?

(z.B. ein paar Minuten in der Sonne gesessen; mit dem Haustier gespielt; mit Freunden telefoniert; Musik gemacht; ein Bild/Mandala gemalt...)

Wem habe ich heute das Leben ein bisschen schöner gemacht? (z.B. meinen Eltern bei der Arbeit Zuhause geholfen; einer MitschülerIn eine Aufgabe erklärt; mit Oma & Opa telefoniert; ...)

Was habe ich heute erreicht? (z.B. zu den täglichen Aufgaben aufgerafft – auch wenn es schwer gefallen ist; endlich die Mathe/Deutsch/Englisch/... Aufgaben fertig gestellt und abgeschickt; mein Zimmer aufgeräumt; früh aufgestanden; einen Kuchen gebacken; 10 Minuten Laufen gewesen; gute Laune verbreitet; ...)

Welche Herausforderung habe ich heute angenommen? (z.B. etwas (Leckeres) gekocht oder gebacken; mich um das Haustier ganz alleine gekümmert; keinen Streit anfangen; ...)

Mit welchem Projekt gehe ich in den morgigen Tag? (z.B. jemanden anlächeln; einen Brief schreiben; den Rasen mähen; Vokabeln wiederholen; ein Buch lesen; mein Zimmer neu auf- und umräumen; Sport machen; ...)

Du kannst auch ein Think pink! Poster an Deine Zimmertür heften und jeden Tag dort aufschreiben, was gut gelaufen ist, Spaß gemacht hat... Mit der Zeit erschaffst Du Dir so einen Ort voller positiver Energie und Inspiration. Manche Dinge kann man ja auch öfter wiederholen!

