

Tages-Reflexion am Abend des ____ . ____ .20 ____



www.EVAPrinzip.de

Meine Zufriedenheit mit dem heutigen Tag in fünf Aussagen mit einer Skala von 1 bis 7¹:

(7 Stimme ich vollkommen zu 6 Stimme ich zu 5 Stimme ich überwiegend zu 4 weder Zustimmung noch Ablehnung 3 Lehne ich überwiegend ab 2 Lehne ich ab 1 Lehne ich vollkommen ab)

Dieser Tag kam in vielerlei Hinsicht meinem Ideal nahe _____

Die Bedingungen für mein Leben waren heute exzellent _____

Ich bin mit dem Tag zufrieden _____

Heute habe ich die für mich wichtigen Dinge meines Lebens bekommen bzw. erreicht _____

Wenn ich den Tag noch einmal leben möchte, würde ich fast nichts ändern _____

Drei Dinge (Ereignisse), die am heutigen Tag gut für mich waren²

Jeder Tag hat mindestens drei Ereignisse, die gut waren ... stichwortartig ...

1. _____

2. _____

3. _____

Und warum waren diese Dinge gut für mich?

Meine kurze Begründung, was dieses Ereignis gut für mich gemacht hat

Zu 1: _____

Zu 2: _____

Zu 3: _____

¹ basierend auf der Satisfaction of Life Scale von Diener, Emmons, Larsen & Griffen 1985 – Übersetzung und Anpassung auf den Tag von Ralph Machholz

² Nach Martin Seligman – Flourish