

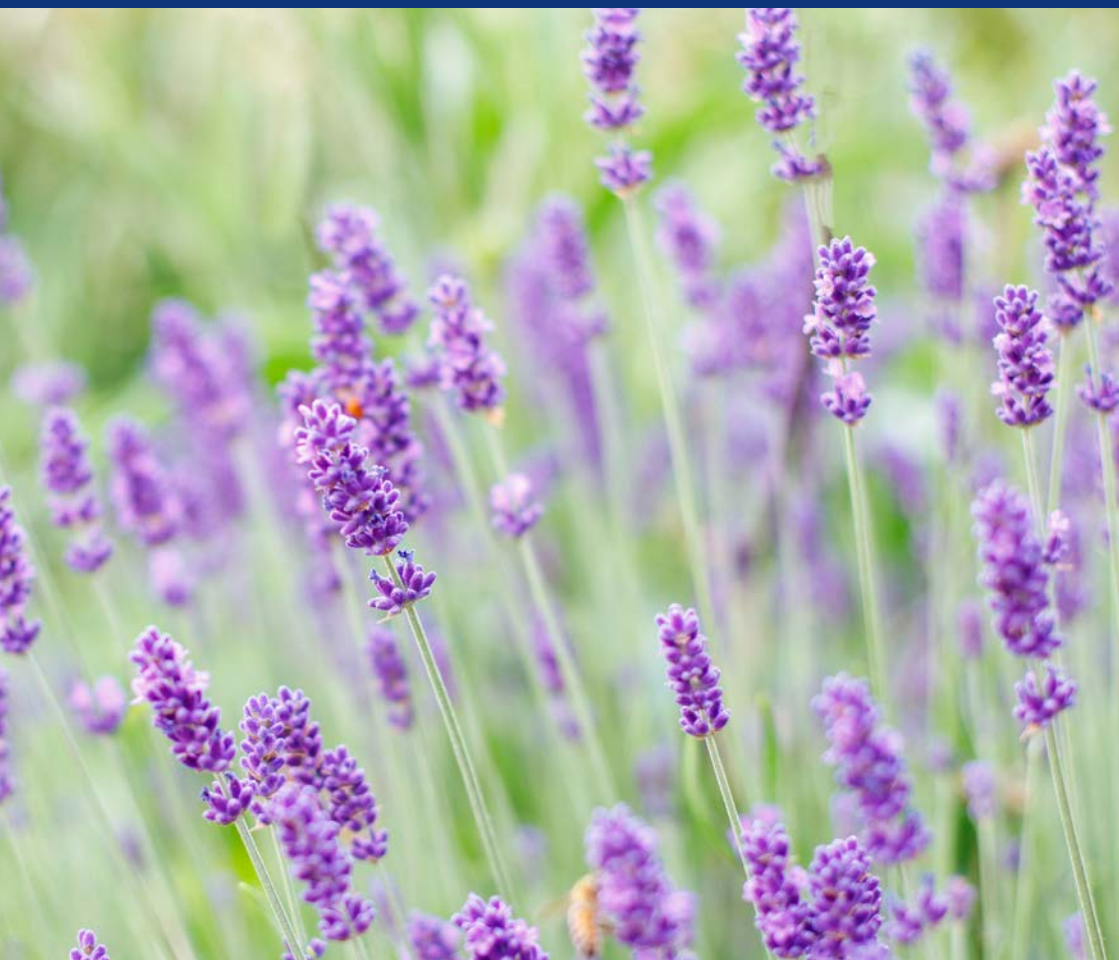


# Glücksmomente

Mein Tagebuch

Stand: April 2025

[www.pv.at](http://www.pv.at)



## Impressum

### **Medieninhaber und Herausgeber:**

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)  
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien  
Telefon: +43 (0)5 03 03  
Website: [www.pv.at](http://www.pv.at)  
E-Mail: [pva@pv.at](mailto:pva@pv.at)

**Verlags- und Herstellungsort:** PVA, Wien

**Druck:** PVA, Wien

**Stand:** April 2025, 2. Auflage

**Titelbild:** © istockphoto.com/Kateryna Artsybasheva

**Haftungsausschluss:** Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert\*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

# Das Glück liegt zwischen den Zeilen

Dieses Tagebuch ist Ihr Werkzeug für mehr Lebensfreude – einfach und wirkungsvoll. In kleinen, aber kontinuierlichen Schritten, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Positive in Ihrem Leben: kleine Lichtblicke im Alltag, wertvolle Beziehungen oder persönliches Wachstum.

Journaling – also das tägliche Schreiben – ist in der Psychologie eine bewährte Methode, um die mentale Gesundheit zu stärken. Studien zeigen: Wer regelmäßig Glücksmomente festhält und den Fokus bewusst auf das Gute richtet, ist langfristig zufriedener, erlebt weniger Stress und entwickelt mehr innere Stärke sowie Selbstwirksamkeit im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

Ein Glückstagebuch ist mehr als nur ein Buch. Mit jedem Eintrag legen Sie einen weiteren Pflasterstein auf Ihrem persönlichen Weg zu mehr Lebensfreude, Klarheit und Gelassenheit.



# So funktioniert Ihr Glückstagebuch

Die Struktur des Tagebuchs ist bewusst einfach gehalten. Es begleitet Sie mit kurzen und motivierenden Fragen. Sie sind leicht zu beantworten – und doch tiefgründig. Diese Broschüre ist für eine Woche konzipiert, danach empfehlen wir Ihnen, das Tagebuch selbstständig weiterzuführen.

Durch das tägliche Beantworten der Fragen setzen Sie gezielt wertvolle Denkprozesse in Gang. Selbstreflexion hilft Ihnen dabei, Ihr Handeln, Denken und Fühlen besser zu verstehen und herauszufinden, was Sie wirklich brauchen.

Es gibt keine richtigen Antworten. Entscheidend ist, dass Sie jeden Tag aufs Neue in sich hineinspüren und ehrlich mit sich selbst sind.

Mit der Zeit stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung, erkennen Muster und entwickeln ein Gespür für das, was Sie im Innersten erfüllt. Schon ein paar Minuten am Morgen und Abend genügen, Ihr persönliches Glück Tag für Tag neu zu entdecken – und es ganz bewusst zu gestalten.

# Fragen für einen guten Start in den Tag

Starten Sie den Morgen mit Dankbarkeit, einem klaren Tagesziel und einer positiven Selbstbegründung. So richten Sie Ihr Denken auf Fokus, Freude und Zuversicht aus – und beginnen den Tag mit positiver Energie, innerer Klarheit und Selbstbestimmung.

## Dafür bin ich dankbar

Dankbarkeit öffnet den Blick für alles Gute und macht Glück bewusster und greifbarer. Schreiben Sie Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind. Zum Beispiel: „Ich bin dankbar, dass ich gesund bin“, „Ich bin dankbar, dass die Sonne scheint“, „Ich bin dankbar, dass mein Partner mich zum Lachen bringt“.

## So wird der Tag heute gut

Jeder Tag bringt neue Chancen und Möglichkeiten mit sich. Starten Sie aktiv in den Tag und setzen Sie sich jeden Morgen ein kleines, konkretes Ziel. Überlegen Sie außerdem, was Sie konkret dafür tun können, um dieses Ziel zu erreichen. Zum Beispiel: „Ich möchte mich ruhig fühlen, also gehe ich heute eine halbe Stunde spazieren.“

## Mein persönliches Mantra

Was möchten Sie ausstrahlen oder in Ihrem Leben erreichen? Visualisieren Sie Ihr Ziel und formulieren daraus ein kurzes, kraftvolles Mantra, das Ihre Gedanken stärkt und den Fokus ausrichtet. Zum Beispiel: „Ich bin stark“, „Ich vertraue auf meine Fähigkeiten“, „Ich meistere die Herausforderung mit Leichtigkeit“.



© istockphoto.com/Mike\_Pellinni

# Fragen für eine gute Nacht

Beenden Sie den Tag mit ein paar Minuten Selbstreflexion: Was war heute gut? Was habe ich gelernt? Wem konnte ich etwas Gutes tun? Nehmen Sie sich bewusst Zeit – am besten direkt vor dem Schlafen gehen. So richten Sie Ihren Fokus auf das Positive und fördern Ihr persönliches Wachstum.

## Das habe ich heute Gutes getan

Sich selbst oder anderen etwas Gutes zu tun, steigert das Glück nachhaltig. Halten Sie fest, was Sie heute beigetragen haben – auch kleine Gesten zählen. Zum Beispiel: „Ich habe einer älteren Dame meinen Sitzplatz in der U-Bahn angeboten“, „Ich habe mit meiner Freundin telefoniert und ihr zugehört, als sie von ihren Sorgen erzählt hat“.

## Meine Erkenntnis des Tages

Auch Herausforderungen oder Fehler sind wertvolle Erfahrungen – wenn wir bereit sind, daraus zu lernen und persönlich zu wachsen. Manchmal sind es kleine Erkenntnisse, die Großes bewirken. Zum Beispiel: „Ich habe heute gemerkt, dass es mir hilft, tief durchzuatmen, bevor ich auf eine Situation reagiere“.



## Meine Glücksmomente

Achtsamkeit bedeutet, die kleinen Momente bewusst wahrzunehmen und wertzuschätzen. Richten Sie Ihren Blick gezielt auf das Gute: Welche kleinen Freuden oder Erfolge haben Ihren Tag bereichert? Schreiben Sie diese Momente auf – ganz gleich, wie unscheinbar sie scheinen. Zum Beispiel: „Ich habe heute herzlich über einen Witz gelacht“.



© istockphoto.com/Mike\_Pellini

# Monatlicher Selbstcheck: Wo stehe ich gerade?

Einmal im Monat reflektieren Sie bewusst verschiedene Lebensbereiche – um zu erkennen, was sich verändert hat: Was läuft gut? Wo gibt es Verbesserungsbedarf?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, lesen Sie die Kategorien in Ruhe durch und bewerten Sie ehrlich, wo Sie aktuell stehen. Nutzen Sie dafür die Skala von 1 bis 10 – 1 steht für „unzufrieden“ und 10 für „sehr zufrieden“.

So behalten Sie den Überblick über Ihre Entwicklung – und können gezielt neue Impulse setzen.

| Gesamtstimmung                                                               | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Körperliches Wohlbefinden<br>(Energie, Schmerzen,<br>Krankheiten)            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Mentales Wohlbefinden<br>(Stimmung, Klarheit,<br>Gefühle)                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Emotionale Balance<br>(Gefühle, Stress, Ruhe)                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Soziale Beziehungen (Fami-<br>lie, Freunde, Partnerschaft)                   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Selbstfürsorge (Dankbarkeit,<br>Achtsamkeit, Schlaf,<br>Ernährung, Bewegung) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Arbeit & Ausbildung<br>(Beruf, Schule etc.)                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Glück & Freude (Lachen,<br>Genuss, Glücksmomente)                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kreativität                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Finanzen                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# Tipps für ein gutes Gelingen

## 1. Fester Platz, fester Moment

Bewahren Sie das Tagebuch sichtbar auf – z. B. neben dem Bett und nehmen Sie sich eine fixe Zeit vor z. B. beim Morgenkaffee oder vor dem Zähneputzen. So wird das Schreiben zur festen Gewohnheit.

## 2. Zuerst Fühlen, dann Schreiben

Nehmen Sie sich einen Moment, um Ihre Emotionen wirklich zu spüren, bevor Sie schreiben. Positive Gefühle brauchen etwa 10 Sekunden, um ins Langzeitgedächtnis zu gelangen.

## 3. Auf die Details kommt es an

Je detailreicher Sie schreiben, desto intensiver spüren Sie das Erlebte. Übung macht es leichter – und wirkungsvoller.

## 4. Dranbleiben

Überlegen Sie sich im Voraus, was Sie vom Schreiben abhalten könnten – und entwickeln Sie Gegenstrategien. Ein Kalender-Häkchen oder eine Erinnerungs-App kann helfen.

## 5. Gemeinsam motivierter

Tauschen Sie sich mit jemandem aus, die\*der auch schreibt – gemeinsam fällt das Dranbleiben leichter. Oder erzählen Sie anderen davon, um sich selbst freundlich zu verpflichten.

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

# Meine Gedanken am Morgen

Dafür bin ich dankbar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

So wird der Tag heute gut

---

---

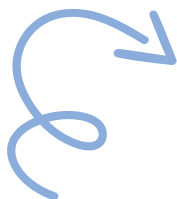
---

Mein persönliches Mantra

---

---

---



Wie fühle ich mich heute?



# Meine Gedanken am Abend

Das habe ich heute Gutes getan

1.

2.

3.

Meine Erkenntnis des Tages

Meine Glücksmomente

## Glück

beginnt mit den richtigen Zutaten

1.

2.

3.

4.





# Meine Erfolge & Highlights

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

# Meine Gedanken am Morgen

Dafür bin ich dankbar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

So wird der Tag heute gut

---

---

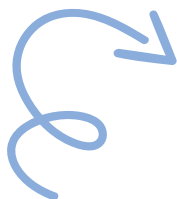
---

Mein persönliches Mantra

---

---

---



Wie fühle ich mich heute?



# Meine Gedanken am Abend

Das habe ich heute Gutes getan

1.

2.

3.

Meine Erkenntnis des Tages

Meine Glücksmomente

## Glück

beginnt mit den  
richtigen Zutaten

1.

2.

3.

4.

# Meine Erfolge

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Meine Highlights

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

# Meine Gedanken am Morgen

Dafür bin ich dankbar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

So wird der Tag heute gut

---

---

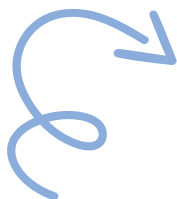
---

Mein persönliches Mantra

---

---

---



Wie fühle ich mich heute?



# Meine Gedanken am Abend

Das habe ich heute Gutes getan

1.

2.

3.

Meine Erkenntnis des Tages

---

---

Meine Glücksmomente

---

---

## Glück

beginnt mit den  
richtigen Zutaten

1.

2.

3.

4.





# Meine persönlichen Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

# Meine Gedanken am Morgen

Dafür bin ich dankbar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

So wird der Tag heute gut

---

---

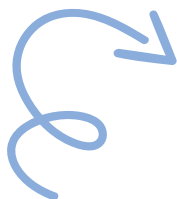
---

Mein persönliches Mantra

---

---

---



Wie fühle ich mich heute?



# Meine Gedanken am Abend

Das habe ich heute Gutes getan

1.

2.

3.

Meine Erkenntnis des Tages

---

---

Meine Glücksmomente

---

---

## Glück

beginnt mit den  
richtigen Zutaten

1.

2.

3.

4.

# Meine Erfolge

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Meine Highlights

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

# Meine Gedanken am Morgen

Dafür bin ich dankbar

- 1.
- 2.
- 3.

So wird der Tag heute gut

---

---

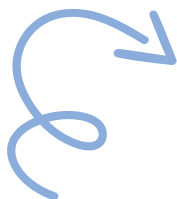
---

Mein persönliches Mantra

---

---

---



Wie fühle ich mich heute?



# Meine Gedanken am Abend

Das habe ich heute Gutes getan

1.

2.

3.

Meine Erkenntnis des Tages

Meine Glücksmomente

## Glück

beginnt mit den richtigen Zutaten

1.

2.

3.

4.





# Meine persönlichen Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

# Meine Gedanken am Morgen

Dafür bin ich dankbar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

So wird der Tag heute gut

---

---

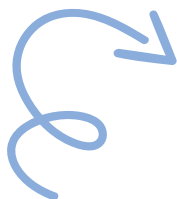
---

Mein persönliches Mantra

---

---

---



Wie fühle ich mich heute?



# Meine Gedanken am Abend

Das habe ich heute Gutes getan

1.

2.

3.

Meine Erkenntnis des Tages

Meine Glücksmomente

## Glück

beginnt mit den richtigen Zutaten

1.

2.

3.

4.

[illegible]

# Meine Highlights

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

# Meine Gedanken am Morgen

Dafür bin ich dankbar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

So wird der Tag heute gut

---

---

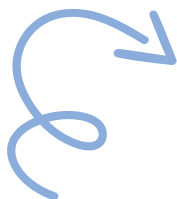
---

Mein persönliches Mantra

---

---

---



Wie fühle ich mich heute?



# Meine Gedanken am Abend

Das habe ich heute Gutes getan

1.

2.

3.

Meine Erkenntnis des Tages

Meine Glücksmomente

## Glück

beginnt mit den richtigen Zutaten

1.

2.

3.

4.

## Herzlichen Glückwunsch – die erste Woche ist geschafft!

In den letzten sieben Tagen haben Sie fleißig Ihre Seiten mit Leben gefüllt – darauf dürfen Sie wirklich stolz sein.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, blättern Sie durch die vergangenen Einträge und machen Sie sich bewusst, was Sie bereits in nur einer Woche erreicht haben. Und denken Sie daran: Das ist erst der Anfang – stellen Sie sich vor, was in den nächsten Wochen noch alles möglich ist!

Dieses Tagebuch ist nun voll, aber Ihre Entwicklung geht weiter. Besorgen Sie sich einfach ein neues Notizbuch – Sie kennen die Fragen inzwischen gut und können die Struktur ganz leicht selbst übernehmen. So schaffen Sie sich Ihren ganz persönlichen Raum für mehr Klarheit, Dankbarkeit und Lebensfreude – Tag für Tag.

Denn wie heißt es so schön: Glück verdoppelt sich, wenn man es teilt.

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören!



# Meine Highlights

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## This image shows a blank sheet of light-colored paper with horizontal ruling lines. A large, white, curved shape is positioned in the bottom right corner, resembling a folded page or a decorative element. The rest of the page is empty except for the lines.

# Unser Kursbuch zur Stressbewältigung

Finden Sie heraus, was Sie persönlich belastet und welche Gedanken Stress erzeugen. Mit wirksamen Werkzeugen zur Stressbewältigung, wie Entspannungsübungen, Achtsamkeit und Schlafhygiene können Sie Schritt für Schritt mehr Gelassenheit erreichen.



Alle Informationen:

[www.pv.at/RZ243](http://www.pv.at/RZ243)



# Dieses kleine Tagebuch hat das Potenzial, Ihr Leben zu verändern.

Mit nur wenigen Minuten am Tag richten Sie Ihren Blick auf das, was wirklich zählt: Dankbarkeit, kleine Glücksmomente und persönliches Wachstum. Machen Sie „Journaling“ zu Ihrer neuen, positiven Gewohnheit – spüren Sie in sich hinein und entdecken Sie, was Sie tief im Inneren wirklich glücklich macht.