

3 GOOD THINGS

Tagebuch für gute Gedanken

human

3 GOOD THINGS

Für mehr Wohlbefinden,
stärkere Resilienz und emotionale Balance.

2026



Lorenz Jungi ist Geschäftsführer der human events ag und bringt als studierter Psychologe Verständnis für Menschen und Organisationen mit. Er unterstützt Führungskräfte und Teams als Leadership-Trainer, Coach und Organisationsberater. Sein Spektrum reicht von Führung und Kommunikation über Organisationsentwicklungen bis hin zu Konfliktmanagement.

Lara Jungi ist MSc Psychologin und arbeitet bei human events ag in den Bereichen psychologische Beratung, Assessments, Konfliktmanagement, Sportpsychologie und Teamentwicklung. Sie verbindet fachliche Kompetenz mit einem lösungsorientierten, empathischen Ansatz und begleitet Menschen sowie Teams in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen.



INHALT

6	ZITAT
7	EINLEITUNG
8	IN DREI MONATEN ZUM ERSTEN ERFOLG
10	«3 GOOD THINGS» KURZ ERKLÄRT
12	ZITAT
13	THEORETISCHE HINTERGRÜNDE
16	ZITAT
17	ANLEITUNG
19	BEISPIEL PRAXIS
18	1. MONAT
56	MONATSRÜCKBLICK
58	2. MONAT
96	MONATSRÜCKBLICK
98	3. MONAT
136	MONATSRÜCKBLICK
138	TAKE HOME
140	NOTIZEN
145	QUELLENVERZEICHNIS
146	IMPRESSUM & KONTAKT

”
**MAN IST
 DORT ZUHAUSE,
 WO MAN
 VERSTANDEN
 WIRD.**

“

INDIANISCHES SPRICHWORT

3

GOOD THINGS DEIN TÄGLICHER BLICK AUF DAS GUTE

Oft nehmen wir das, was gut läuft, gar nicht richtig wahr. Der Fokus liegt oft auf dem, was fehlt, stresst oder nicht funktioniert. Doch täglich gibt es auch Momente des Gelingens und der Freude, die im Trubel leicht übersehen werden.

«**Three Good Things**» ist eine einfache, aber wirksame Methode aus der Positiven Psychologie: Du hältst täglich drei Dinge fest, die Dir gutgetan haben. Das können kleine Momente sein, Begegnungen, Gedanken oder Gefühle.

Durch diese tägliche Praxis trainierst Du Deinen Blick auf das Positive – und stärkst nachweislich Dein Wohlbefinden, Deine Resilienz und Deine emotionale Balance.