

August 2026 – Die Kraft der Vorfreude im Alltag

Kennst du das Gefühl, wenn du dich auf einen Urlaub, ein Treffen mit Freunden oder ein besonderes Ereignis freust? Oft hebt allein der Gedanke daran schon die Stimmung. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass Vorfreude nicht nur angenehm ist, sondern sich auch positiv auf unser Wohlbefinden auswirken kann.

Warum Vorfreude so wertvoll ist

Unser Gehirn reagiert nicht erst auf schöne Erlebnisse selbst, sondern bereits auf die Erwartung von etwas Positivem. Vorfreude kann dabei helfen,

- die Stimmung zu verbessern
- Motivation und Energie zu steigern
- stressige Phasen leichter zu bewältigen
- den Blick stärker auf positive Aspekte des Alltags zu richten

Manchmal ist die Zeit vor einem Ereignis sogar fast genauso wertvoll wie das Ereignis selbst.

Positive Anker im Alltag setzen

Das Gute:

Für Vorfreude braucht es keine großen Reisen oder besonderen Anlässe. Schon kleine Highlights können einen positiven Effekt haben.

Zum Beispiel:

- ein Spaziergang nach Feierabend
- das Lieblingsessen am Wochenende
- ein gemeinsamer Kaffee mit Kolleg:innen
- ein Ausflug mit Familie oder Freunden
- ein gutes Buch oder eine neue Serie

Je bewusster wir solche positiven Ereignisse wahrnehmen und planen, desto stärker kann der Vorfreude Effekt wirken.

Praktische Übung: Der Vorfreude-Kalender

Probiere im August einmal den „Vorfreude-Kalender“ aus:

1. Notiere zu Beginn der Woche drei Dinge, auf die du dich freust.
2. Die Ereignisse dürfen klein oder groß sein.
3. Schaue täglich kurz auf deine Liste.
4. Ergänze neue positive Termine oder Aktivitäten.

Oft stellen wir fest: Unser Alltag enthält bereits mehr schöne Momente, als wir denken.

