



EINE ÜBUNG FÜR DIE ABENDSTUNDEN

Tagesrückblick-wofür bin ich heute dankbar?

Jeden Abend können Sie selbst entscheiden, mit welchem Gefühl Sie aus dem Tag hinausgehen. So können Sie sich auch ganz bewusst für das Gefühl der Dankbarkeit entscheiden. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für Ihren ganz persönlichen Tagesrückblick.

Sie schließen dazu am besten die Augen und machen ein paar tiefe Atemzüge. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die positiven Momente des Tages. Momente, für die Sie dankbar sein wollen.

Folgende Fragen können dabei helfen:

Versuchen Sie, die Dankbarkeit auch auszudrücken, indem Sie...

Was hat mir heute einfach gut getan

... einmal ganz bewusst leise „Danke“ sagen.

Was ist mir heute schwer gefallen?

... jemandem erzählen, was Ihnen heute gut getan hat.

Wo hat mich das Leben heute berührt oder beschenkt?

... aufschreiben, wofür Sie heute wirklich dankbar sind.

Wo im Körper spüre ich es?

... einfach einen Seufzer der Erleichterung machen.

Welche Stimmung kommt hoch?