

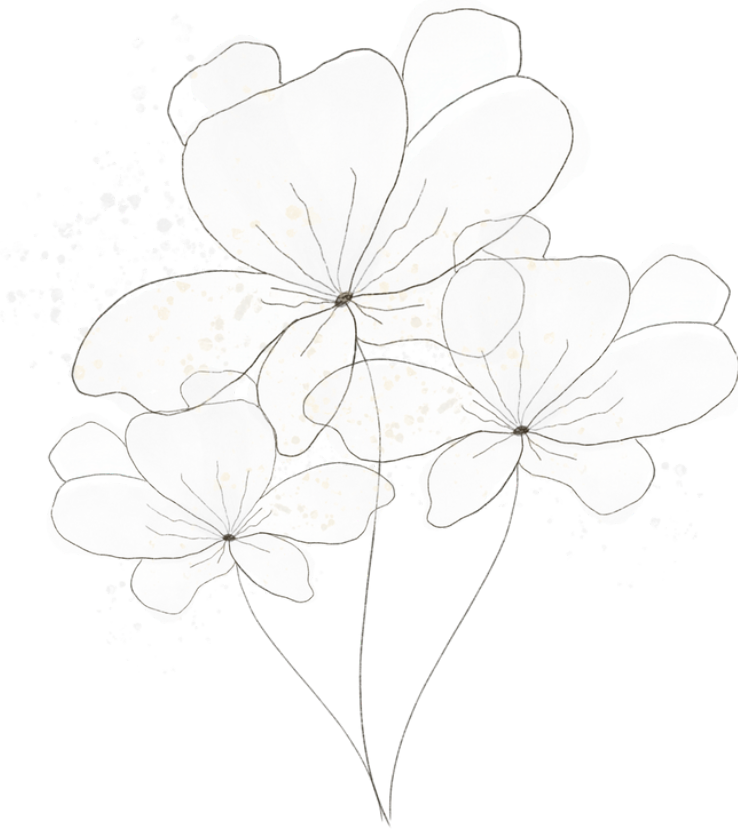
4 Wochen achtsames Schreiben für mehr Dankbarkeit

Schreiben für Freude und Wertschätzung im Alltag



Workbook

Kathrin Lindstaedt
Schreibwerkstatt



Wenn deine Dankbarkeit zu deinem Elixier wird

Wenn Dankbarkeit zum Elixier wird, verändert sich dein Blick auf den Alltag. Kleine Augenblicke bekommen mehr Gewicht, das Gewöhnliche wird wieder greifbar und Freude findet Raum, auch inmitten all dessen, was erledigt und getragen werden will. Dieses Workbook begleitet dich vier Wochen lang dabei, Dankbarkeit schreibend zu entdecken und sie als stille Kraft in deinem Leben wahrzunehmen.

Einleitung

Unser Alltag lässt meistens wenig Raum, um Gesehenes und Geschehenes richtig zu bemerken und vor allem zu verarbeiten. Wir sind schon bei der nächsten Aufgabe, bevor wir eigentlich das, was uns gerade begleitet hat, richtig beendet haben. Das kommt aufgrund der vielen Termine vor und ist leider der Alltag vieler Menschen. Kleine Glücksmomente bleiben somit auf der Strecke und am Ende des Tages stellen wir fest, dass dieser an uns vorbeigezogen ist, ohne dass wir ihn richtig wahrgenommen haben.

Dankbarkeit beginnt mit der Langsamkeit des Hinschauens. Durch Termindruck und unendliche Listen mit Aufgaben verschenken wir uns manches Mal einen zauberhaften Blick auf das Wesentliche. Alles wird nur noch abgearbeitet und vieles wird nur noch automatisch und unbewusst erledigt. Einen Schritt zurücktreten und genau hinschauen hilft dir, deine Dankbarkeit wiederzufinden und somit dein Leben zu verändern.

Dieses Workbook begleitet dich vier Wochen lang beim achtsamen Schreiben für mehr Dankbarkeit. Du nimmst dir regelmäßig ganz bewusst Zeit, um innezuhalten, nachzuspüren und aufzuschreiben, was dir im Alltag begegnet. Dabei geht es um Freude und Wertschätzung, um kleine gute Momente, um Menschen, die dich begleiten, um einen freundlicheren Blick auf dich selbst und um das Leben, das auch in gewöhnlichen Augenblicken spürbar wird.

Achtsames Schreiben führt dich zurück in den gegenwärtigen Moment. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf das, was gerade in dir lebendig ist. Du bemerkst Gedanken, Erinnerungen und Gefühle, ohne sie sofort einordnen zu müssen. Durch das Schreiben bekommen sie Raum. Ein Augenblick, der sonst schnell vergangen wäre, bleibt auf dem Papier stehen und kann im Nachgang bei dir wirken.

Danken hat viel mit Denken zu tun. Wer dankbar schreibt, hält einen Moment fest und betrachtet ihn genauer. Daraus kann nach und nach ein eigener Vorrat entstehen: Worte, Sätze, Erinnerungen und kleine Beobachtungen, die dich daran erinnern, was dich trägt, stärkt oder erfreut. Dieser Dankbarkeitsvorrat begleitet dich durch die kommenden Wochen und wächst mit jedem schreibenden Augenblick.

Für dieses Workbook brauchst du keine besonderen Vorkenntnisse. Lediglich einen Stift, einen ruhigen Ort zum Schreiben und ein paar Minuten Zeit reichen aus, um Dankbarkeit wahrzunehmen. Einige der angebotenen Impulse werden dir leichtfallen, andere hingegen brauchen eventuell etwas Zeit. Du darfst so schreiben, wie es gerade aus dir heraus möchte.

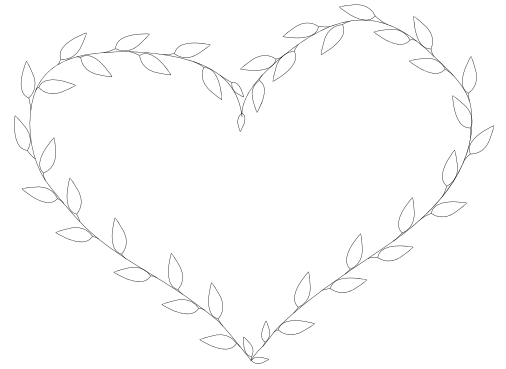
Am Ende dieser vier Wochen wirst du ein Werk in deinen Händen halten, dass vor Dankbarkeit überquillt. Mögest du es jetzt noch nicht sehen, so wirst du am Ende erstaunt sein, wie sich Dankbarkeit anfühlt und dich trägt. Du hast in den vier Wochen dem Guten mehr Raum gegeben und dabei auch dich selbst gewürdigt: deinen Weg, dein Durchhalten, deine Freude und deine Fähigkeit, immer wieder neu hinzusehen.

Viel Freude!

Kathrin



So arbeitest du mit diesem Workbook



Dieses Workbook ist für vier Wochen angelegt. Du kannst jeden Tag einen Moment zum Schreiben nutzen oder dir einzelne Impulse aussuchen, wenn dein Alltag gerade weniger Raum lässt. Wichtig ist, dass du dir beim Schreiben wirklich begegnest. Schon wenige Minuten können reichen, wenn du sie dir bewusst nimmst.

Such dir einen Ort, an dem du für einen Moment zur Ruhe kommen kannst. Lege dir einen Stift bereit, atme ein paarmal bewusst und lass den Tag innerlich zur Ruhe kommen.

Die Impulse in diesem Workbook führen dich Schritt für Schritt durch verschiedene Bereiche der Dankbarkeit. Du beginnst mit kleinen Glücksmomenten im Alltag, richtest dann deinen Blick auf Menschen, die dich begleiten, wendest dich in der dritten Woche dir selbst zu und kommst am Ende zu dem, was du am Leben und an dir feiern darfst.

Beim achtsamen Schreiben geht es um die Wahrnehmung. Wenn du deine Wahrnehmung notierst, geht es vor allem darum, zu schreiben. Dabei musst du keine langen Texte schreiben, sondern kannst, wenn es sich für dich richtig anfühlt, auch einfach einen Satz oder sogar nur ein Wort schreiben. Auch das kann ein ehrlicher Schatz sein.

Zu jeder Woche gehört ein kleiner Rückblick. Dort kannst du noch einmal sammeln, was dir aufgefallen ist und was bleiben darf. Aus diesen Sätzen, Erinnerungen und Beobachtungen entsteht für dich Stück für Stück dein Dankbarkeitsvorrat. Er begleitet dich durch dieses Workbook und kann dir auch später helfen, deinen Blick wieder auf das zu richten, was dich stärkt, trägt oder erfreut.

Nimm dir für die Übungen so viel Zeit, wie dir guttut. An manchen Tagen wird es vielleicht schnell gehen und an anderen Tagen brauchst du für deine Worte vielleicht ein bisschen mehr Zeit. Alles ist erlaubt und in Ordnung. Schließlich geht es hier um dich. Achtsames Schreiben darf langsam sein.

Am Ende jeder Übung kannst du kurz innehalten und lesen, was aus dir heraus entstanden ist. Wähle dann einen Satz, ein Wort oder einen Gedanken aus, den du mitnehmen möchtest. So wächst dein Dankbarkeitsvorrat aus wahren und ehrlichen Augenblicken deines Alltags.

Inhalt

Woche 1 - Dein Einstieg in die Dankbarkeit

Thema der Woche: Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Woche 2 - Menschen, die dich begleiten

Thema der Woche: Dankbarkeit für Begegnungen

Woche 3 - Mich selbst wertschätzen

Thema der Woche: Dankbarkeit für den eigenen Weg

Woche 4 - Das Leben und mich selbst feiern

Thema der Woche: Dankbarkeit leben und weitertragen



Woche 1

Dein Einstieg in die Dankbarkeit

Bevor du mit der ersten Woche beginnst, halte kurz inne. Nimm dir einen Moment Zeit und frage dich, wie Dankbarkeit im Augenblick in deinem Leben vorkommt.

Was bedeutet Dankbarkeit gerade für dich? Wenn du ehrlich auf dein Leben schaust, welchen Platz nimmt sie ein? Vielleicht fällt dir dabei auf, dass du sie relativ oft wahrnimmst und dankbar bist. Es kann aber auch sein, dass sie dir fehlt. Vielleicht möchtest du ihr in den kommenden Wochen wieder bewusster begegnen. Nimm dir ein paar Minuten Zeit und schreibe auf, was dir dazu einfällt. Hier ein paar hilfreiche Satzanfänge:

Wenn ich an Dankbarkeit denke, denke ich an ...

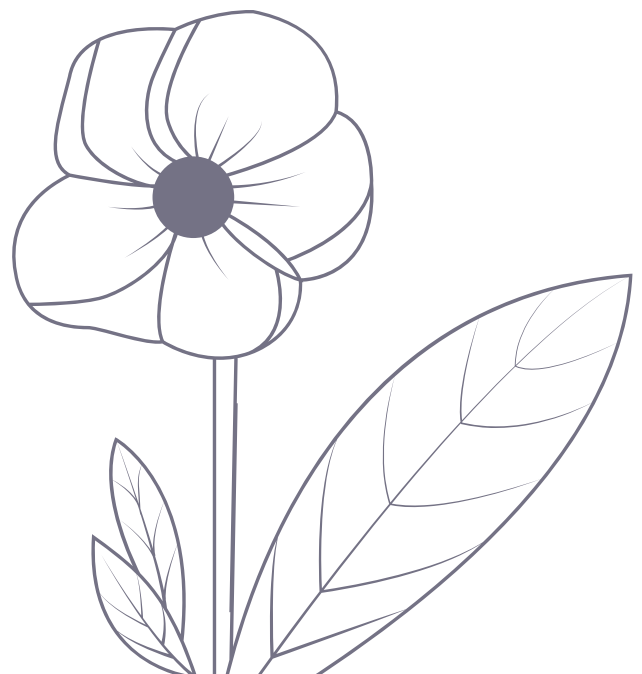
In meinem Alltag möchte ich wieder mehr bemerken ...

Diese vier Wochen dürfen für mich ...

Am Ende dieses Workbooks möchte ich gern sagen können ...

Was erwartet dich?

In dieser ersten Woche kommst du bei dir an und findest deinen eigenen Blick auf Dankbarkeit. Du schaust darauf, welche Rolle sie gerade in deinem Alltag spielt und was du in den kommenden Wochen bewusster wahrnehmen möchtest. Die ersten Schreibfragen geben dir einen ruhigen Einstieg, bevor du mit den täglichen Impulsen beginnst.



Woche 1

Thema der Woche: Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Was bedeutet das?

In dieser ersten Woche richtest du deinen Blick auf die kleinen guten Momente im Alltag. Es sind die stillen Augenblicke, die dir Wärme und Leichtigkeit schenken. Das kann etwas ganz Unscheinbares sein, wie ein Lichtstrahl auf dem Tisch oder ein Moment, in dem du ganz bei dir bist.

Beim achtsamen Schreiben hältst du solche Augenblicke fest. Du schaust genauer hin, spürst nach und gibst dem, was gut war, einen Platz auf dem Papier. Das ist der Anfang deines Dankbarkeitsvorrats.



In den kommenden Tagen sammelst du kleine Momente, die dir gutgetan haben. Du nimmst deine Sinne bewusster wahr, lässt schöne Augenblicke etwas länger bei dir bleiben und schließt den Tag mit einem kleinen Dank ab.

Ablauf

Zu Beginn eines jeden Tages bzw. deinem Moment kommst du mit einer Achtsamkeitsübung im Hier und Jetzt an. Du fokussierst dich auf dich und deine Umwelt, deinen Körper und deinen Geist.

Im Anschluss daran findest du eine Schreibübung zu deinem Tagesthema und vertiefst dies mit Fragen.

Am Ende kannst du dir einen kleinen Vorrat an Dankbarkeitsmomenten schaffen.

Woche 1

Thema der Woche: Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Tag 1: Das Gute bemerken

Ankommen

Bevor du mit der ersten Übung beginnst, nimm dir einen Moment Zeit. Setze dich so hin, dass dein Körper Halt findet. Spüre den Boden unter deinen Füßen oder die Fläche, auf der du sitzt. Atme ruhig ein und aus und lass deinen Tag innerlich zur Ruhe kommen.

Atme drei Mal tief ein und wieder aus.

Übung: Drei gute Dinge

Lass deinen Tag nun noch einmal an dir vorüberziehen und halte dort an, wo dir etwas gutgetan hat. Spüre in dich hinein und schau, welcher schöne Moment gewesen ist oder welcher Mensch dich heute überrascht oder glücklich gemacht hat. Es kann auch nur ein liebes Wort gewesen sein oder eine Blume.

Dankbarkeit beginnt schon mit dem Bemerken dessen. Wenn du drei gute Dinge aufschreibst, gibst du ihnen noch einmal einen besonderen Raum. Somit hebst du sie noch einmal für dich selbst in ein besonderes Licht.

Schreibübung

Was war heute gut? Was hat dir heute gutgetan? Welcher kleine Moment darf bleiben? Schreibe drei Dinge auf, für die du heute dankbar bist.

Abschlusszeile

Heute nehme ich mit...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort oder einen kurzen Satz aus diesem Schreibmoment aus. Schreibe ihn noch einmal bewusst auf. Dieser Gedanke darf der erste kleine Baustein deines Dankbarkeitsvorrats sein.

Woche 1

Thema der Woche: Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Tag 2: Mit allen Sinnen

Ankommen

Nimm dir einen ruhigen Moment und setze dich bequem hin. Lass deinen Blick langsam durch den Raum wandern. Spüre, wie dein Körper da ist, wie deine Hände liegen und wie dein Atem kommt und geht.

Bleibe einen Augenblick bei dem, was du gerade wahrnimmst. Der Raum, ein Geräusch, ein Licht, ein Geruch oder die Berührung deiner Kleidung auf der Haut können dich in diesen Moment zurückholen.

Übung: Sinnes-Dankbarkeit

Dankbarkeit kannst du wunderbar mit deinen Sinnen verbinden. Was siehst, hörst, riechst, schmeckst oder fühlst du? Das alles bringt dich näher an den Augenblick heran.

Wähle heute einen Sinneseindruck aus, der dir guttut. Bleibe einen Moment länger dabei und nimm wahr, was er in dir auslöst. Wirst du dabei ruhiger? Strahlst du innerlich? Fühlst du dich leichter oder weicher? Entsteht ein Gefühl von Freude, Trost oder Geborgenheit?

Schreibübung

Heute habe ich bewusst wahrgenommen ...
Dieser Sinneseindruck hat mir gutgetan, weil ...
In meinem Körper habe ich dabei gespürt ...
Daran möchte ich mich erinnern ...

Abschlusszeile

Heute war mein schönster Sinneseindruck ...

Dankbarkeitsvorrat

Halte ein Wort, ein Bild oder einen Satz fest, der diesen Sinneseindruck beschreibt. So bekommt auch dieser kleine Moment einen Platz in deinem Dankbarkeitsvorrat.

Woche 1

Thema der Woche: Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Tag 3: Einen schönen Moment auskosten

Ankommen

Komm für einen Moment zur Ruhe und spüre deinen Atem. Dein Blick darf weicher werden, während deine Aufmerksamkeit langsam nach innen wandert. Wie fühlt sich dieser Augenblick gerade für dich an? Bist du gerade ruhig oder unruhig, müde, wach, offen oder gegebenenfalls noch bei dem, was vorher war?

Bleibe für einige Atemzüge bei dir.

Übung: Einen Augenblick länger bleiben

Schöne Momente sind oft flüchtig. Sie tauchen auf, berühren uns kurz und werden vom nächsten Gedanken schon wieder überlagert. Heute darfst du einen dieser Momente etwas länger bei dir behalten. Achte im Laufe des Tages auf einen Augenblick, der sich gut anfühlt. Wenn du ihn bemerkst, halte kurz inne. Atme bewusst ein und aus und lass den Moment in dir ankommen.

Spüre nach, was ihn angenehm macht. Liegt darin Wärme, Freude, Leichtigkeit, Nähe, Ruhe oder etwas ganz anderes? Gib diesem Moment ein wenig Zeit, bevor du weitergehst.

Schreibübung

Diesen schönen Moment habe ich heute bemerkt ...

Er hat mir gutgetan, weil ...

Ich habe dabei gespürt ...

Wenn ich ihm ein Wort geben würde, wäre es ...

Abschlusszeile

Heute durfte dieser Moment länger bleiben ...

Dankbarkeitsvorrat

Schreibe den Moment in einem Satz auf. So kannst du ihn später wiederfinden und dich daran erinnern, wie er sich angefühlt hat.

Woche 1

Thema der Woche: Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Tag 4: Ein Gegenstand für deine Dankbarkeit

Ankommen

Suche dir einen Gegenstand, der für dich Dankbarkeit symbolisieren soll. Lege diesen Gegenstand vor dich hin, und schau ihn eine Weile an. Welche Form hat er? Welche Farbe? Welche Oberfläche? Was verbindest du mit ihm?

Lass deinen Atem ruhig weiterfließen und bleibe einen Moment bei diesem kleinen Zeichen. Der Gegenstand soll dich mit einem Blick an Dankbarkeit erinnern.

Übung: Dein Dankbarkeitssymbol

Ein Gegenstand kann helfen, im Alltag kurz innezuhalten. Ein Stein, eine Muschel, eine Karte, ein Blatt, ein Foto oder ein anderes kleines Zeichen kann dich daran erinnern, den Blick wieder auf das zu richten, was gut war.

Dein Dankbarkeitssymbol begleitet dich durch dieses Workbook. Du kannst es auf deinen Schreibtisch legen, neben dein Bett, in deine Tasche oder an einen anderen Ort, an dem du ihm immer wieder begegnest. Wenn du es siehst oder berührst, darf es dich an eine einfache Frage erinnern: Was möchte ich heute bewusst wahrnehmen?

Schreibübung

Mein Dankbarkeitssymbol ist ...

Ich habe es gewählt, weil ...

Es erinnert mich an ...

Wenn ich es sehe, möchte ich daran denken, dass ...

Abschlusszeile

Dieses kleine Zeichen begleitet mich, weil ...

Dankbarkeitsvorrat

Schreibe einen Satz auf, den du mit deinem Dankbarkeitssymbol verbindest. Dieser Satz darf dich in den kommenden Wochen immer wieder an deinen eigenen Blick auf Dankbarkeit erinnern.

Woche 1

Thema der Woche:
Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Tag 5: Das Gewöhnliche würdigen

Ankommen

Schau dich in deiner Umgebung um und bleibe bei einem Gegenstand oder einem kleinen Ausschnitt deines Alltags hängen. Etwas, das jeden Tag da ist und deshalb kaum noch auffällt. Lass deinen Blick für einen Moment darauf ruhen und spüre, was sich verändert, wenn du ihm bewusst Aufmerksamkeit schenkst.

Vielleicht steht dort eine Tasse, ein Stuhl, eine Pflanze oder etwas anderes, das dich durch viele Tage begleitet. Auch das Gewöhnliche kann tragen, wärmen oder Halt geben, wenn wir es wieder bemerken.

Übung: Das Alltägliche neu sehen

Heute richtest du deinen Blick auf etwas, das längst selbstverständlich für dich geworden ist.

Beim achtsamen Schreiben darfst du diesem Alltäglichen wieder Bedeutung geben. Du schaust wieder genauer hin und fragst dich, was dieses Gewohnte dir schenkt. So manches wird dadurch wieder wertvoll.

Schreibübung

Heute möchte ich würdigen ...

Es begleitet mich, indem ...

Es macht meinen Alltag leichter, weil ...

Wenn ich genauer hinschaue, merke ich ...

Abschlusszeile

Heute sehe ich mit mehr Dankbarkeit auf ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen Satz aus, der das Gewöhnliche wieder wertvoll macht. Schreibe ihn so auf, dass er dich später daran erinnert, wie viel im Alltag bereits da ist.

Woche 1

Thema der Woche:
Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Tag 6: Ein kleiner Dank am Abend

Ankommen

Der Abend kann ein guter Moment sein, um den Tag noch einmal in Ruhe ausklingen zu lassen. Setz dich so hin, dass du für ein paar Minuten bleiben kannst, und spüre, wie dein Körper nach diesem Tag immer noch für dich da ist. Dein Atem darf ruhiger werden, während du innerlich zurückschaust.

Gehe nun behutsam durch deinen Tag hindurch und achte darauf, was gut war. Ein Moment reicht oder eine Kleinigkeit, die dich getragen hat.

Übung: Der abendliche Dank

Heute schließt du den Tag mit einem kleinen Dank ab. Dieser Dank darf ganz schlicht sein und nah an dem bleiben, was du wirklich erlebt hast. Schreibe auf, was sich dir zeigt.

Beim Schreiben kannst du noch einmal spüren, was geblieben ist. So wird der Abend zu einem Übergang: vom Tun ins Nichtstun, vom Erleben ins Erinnern.

Schreibübung

Heute danke ich für ...

Gefreut hat mich ...

Getragen hat mich ...

Diesen Moment möchte ich mit in die Nacht nehmen ...

Abschlusszeile

Mein kleiner Dank am Abend lautet ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen Satz, der den Tag freundlich abrundet. Schreibe ihn bewusst auf, damit er in deinem Dankbarkeitsvorrat weiterleben darf.

Woche 1

Thema der Woche:
Kleine Glücksmomente wahrnehmen

Tag 7: Blick auf deinen Dankbarkeitsvorrat

Ankommen

Blättere noch einmal durch die Seiten dieser ersten Woche. Lass deine Augen langsam über deine Sätze wandern und bleibe dort stehen, wo ein Wort oder ein Gedanke dich noch einmal berührt.

Beim Lesen merkst du vielleicht, was dir in dieser Woche gutgetan hat, was sich wiederholt hat oder welcher kleine Augenblick mehr Bedeutung bekommen hat, als du zuerst gedacht hast.

Übung: Was deine Sammlung dir zeigt

Heute geht es darum, deinen Dankbarkeitsvorrat der ersten Woche anzuschauen. Welche Worte tauchen häufiger auf? Welche Art von Momenten hast du festgehalten? Sind es Begegnungen, Sinneseindrücke, Pausen, kleine Freuden oder Dinge, die dir Halt geben?

Bei deiner Rückschau kannst du erkennen, was dir guttut. Oftmals zeigt sich uns erst im Nachgang, was uns wirklich getragen hat.

Schreibübung

Wenn ich auf meinen Dankbarkeitsvorrat schaue, fällt mir auf ...
Besonders gutgetan haben mir ...
Ein Moment aus dieser Woche bleibt mir nah, weil ...
Über mich und meinen Alltag erkenne ich ...

Abschlusszeile

Diese Woche hat mir gezeigt ...

Woche 1

Gut zu wissen

Dankbarkeit üben

Dankbarkeit fällt einem nicht einfach zu. An manchen Tagen ist man einfach in seinem Alltag gefangen. Dann sieht man vor allem das, was anstrengend war, was gefehlt hat oder was noch erledigt werden muss.

Gerade deshalb kann es guttun, den Blick immer wieder bewusst zu heben. Frag dich dann: Was war heute trotzdem gut? Was hat mich trotz der Belastung getragen? Was hat mir für einen Moment gutgetan?

Dankbarkeit soll keine rosarote Brille sein. Sie kann jedoch einen schweren Tag etwas erleichtern. Sie verschafft dir etwas innere Zufriedenheit und Ruhe und schenkt dir Kraft, weiterzumachen.

Mit jedem Schreiben übst du diesen Blick. Du sammelst Augenblicke aus deinem Alltag, die dir bewusst machen, wie schön das Leben ist oder sein kann. Und durch diese regelmäßige Praxis über einen gewissen Zeitraum verspürst du irgendwann ein Gefühl von Frieden und Zuversicht für dein Leben und das, weil du dir diese eigenen Dankbarkeitsmomente bewusst machst.



Woche 2

Menschen, die dich begleiten

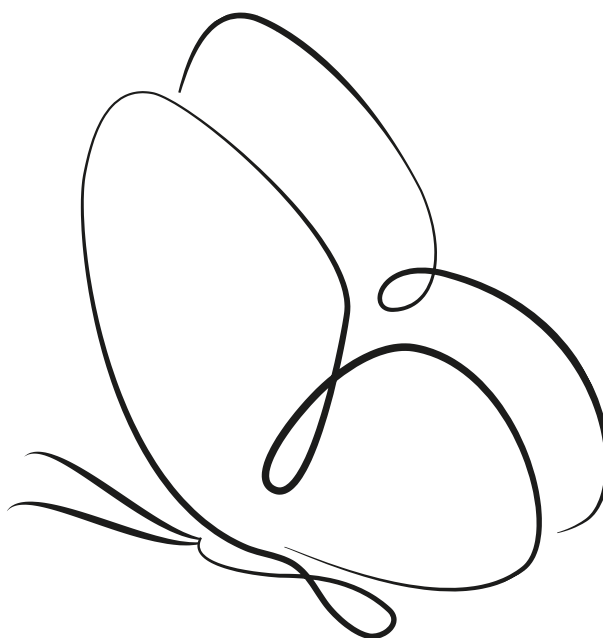
Deine Dankbarkeit richtet sich in dieser Woche auf Menschen, die in deinem Leben eine Rolle spielen oder gespielt haben. Einige dieser Menschen begleiten dich tagtäglich. Andere waren vielleicht nur für eine bestimmte Zeit bei dir und haben trotzdem etwas bei dir hinterlassen. Diese Menschen haben dich in irgendeiner Form gehalten, unterstützt, geliebt, befreit oder einfach nur durch ihre bloße Anwesenheit glücklich gemacht.

Nimm dir also für diese Woche bewusst Zeit, um an solche Menschen zu denken. Wer tut dir gut? Wer hat dich begleitet? Wer hat dir einmal Mut gemacht, dich verstanden oder dir geholfen, wieder klarer zu sehen?

Schreibe auf, wer dir in den Sinn kommt. Du brauchst keine Geschichten aufschreiben, wenn du dies nicht möchtest. Darfst es aber, falls es dir dient. Es reicht auch nur der Name der Person oder die Erinnerung, die du in einem kurzen Satz festhalten kannst, warum dieser Mensch für dich wichtig ist oder war.

Was erwartet dich?

In dieser zweiten Woche schaust du auf Menschen, die dein Leben bereichern. Du erinnerst dich an Begegnungen, an Unterstützung und an Menschen, die für dich da waren. Die einzelnen Impulse zum Schreiben sollen dir helfen, deine Dankbarkeit nicht nur innerlich zu spüren, sondern ihr Worte zu verleihen.



Woche 2

Thema der Woche: Dankbarkeit durch Begegnungen

Was bedeutet das?

Menschen hinterlassen Spuren. Jeder Mensch, der in dein Leben tritt, ob mit kleinen Fußspuren oder mit großen, hinterlässt etwas in dir.

In dieser Woche schreibst du über solche Begegnungen. Du erinnerst dich an Menschen, die dir gutgetan haben, an Worte, die geblieben sind, und an Momente, in denen du dich gesehen, unterstützt oder gehalten gefühlt hast.

Dabei geht es auch um Wertschätzung. Wer dankbar auf eine Begegnung schaut, sieht den anderen Menschen nicht nur in seiner Rolle, sondern in dem, was er ins eigene Leben gebracht hat.

Die Augenblicke zum Schreiben in dieser Woche unterstützen in dem Prozess, diesen Menschen innerlich noch einmal zu begegnen. Du darfst aufschreiben, was du empfangen hast, was du weiter in dir tragen und wofür du Danke sagen möchtest.

Ablauf

Jeder Tag beginnt mit einem kurzen Ankommen. Danach führt dich eine Übung zu einem Menschen, einer Begegnung oder einer Erinnerung.

Im Schreibmoment hältst du fest, was dieser Mensch in deinem Leben bewegt hat. Zum Abschluss wählst du wieder einen Satz, ein Wort oder einen Namen für deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 2

Thema der Woche:
Dankbarkeit für Begegnungen

Tag 8: Ein Mensch, der mir guttut

Ankommen

Nimm dir einen kurzen Augenblick nur für dich. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und werde dir bewusst, wie du dich gerade fühlst und was dich im Moment beschäftigt.

Nun denke an einen Menschen, dessen Nähe dir guttut. Das kann jemand sein, der regelmäßig in deinem Leben ist, aber auch jemand, an den du nicht so oft denkst, obwohl er dir wichtig ist.

Übung: Einen Menschen wahrnehmen

Richte heute ganz bewusst deinen Blick auf einen Menschen, der dir viel positives entgegenbringt.

Vielleicht ist es die Art dir zuzuhören, die dich bewegt oder aber die Verlässlichkeit, der Humor der Person oder die Art und Weise, wie du bei der Person selbst sein kannst. Bleibe einen Moment bei diesem Menschen.

Schreibübung

Ein Mensch, der mir guttut, ist ...

Wenn ich an diesen Menschen denke, spüre ich ...

An ihm oder ihr schätze ich ...

Durch diesen Menschen wird mein Leben ...

Abschlusszeile

Heute bin ich dankbar für ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen Namen, ein Wort oder einen Satz, der diesen Menschen für dich beschreibt. Schreibe ihn bewusst auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 2

Thema der Woche: Dankbarkeit für Begegnungen

Tag 9: Ein Satz, der geblieben ist

Ankommen

Lass deinen Tag einen Moment zur Seite treten und komm mit deiner Aufmerksamkeit bei deinem Atem an. Spüre, wie du einatmest und wieder ausatmest. Mit jedem Atemzug darf etwas mehr Ruhe entstehen.

Dann denke an einen Satz, den einmal jemand zu dir gesagt hat und der dir bis heute in Erinnerung geblieben ist. Es kann ein Satz gewesen sein, der dich getröstet oder dir gezeigt hat, dass jemand dich verstanden hat.

Übung: Worte, die dich getragen haben

Worte bleiben manchmal überraschend lange im Gedächtnis. Es gibt Sätze, die man nicht vergisst, weil sie in einer bestimmten Situation etwas in Bewegung gebracht haben. Jemand hat sie ausgesprochen, und sie haben geholfen, einen Gedanken zu ordnen, Mut zu fassen oder sich verstanden zu fühlen.

Heute schreibst du über einen solchen Satz.

Schreibübung

Ein Satz, der mir geblieben ist, lautet ...

Gesagt hat ihn ...

Damals hat er mir gutgetan, weil ...

Heute bedeutet dieser Satz für mich ...

Abschlusszeile

Diese Worte nehme ich mit ...

Dankbarkeitsvorrat

Schreibe den Satz oder ein Wort daraus noch einmal auf. Lass ihn einen Moment wirken und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 2

Thema der Woche:
Dankbarkeit für Begegnungen

Tag 10: Eine Geste, die mich berührt hat

Ankommen

Komm für einen Moment bei dir an und lass deinen Atem ruhig fließen. Lege eine Hand auf dein Herz oder auf deinen Bauch, wenn sich das für dich stimmig anfühlt. Spüre, dass du jetzt hier bist und diesen Moment für dich hast.

Denke dann an eine Situation, in der jemand etwas für dich getan hat. Es muss nichts Großartiges gewesen sein. Es kann auch eine kleine Geste gewesen sein, die dir lange im Gedächtnis geblieben ist, weil sie im richtigen Moment kam.

Übung: Sich an eine Geste erinnern

Heute schreibst du über eine Geste, die dir gutgetan hat. Vielleicht hat dir jemand geholfen, dich in den Arm genommen oder dir zugehört, als du es gebraucht hast. Solche Gesten verbinden und sind oft stärker als viele Worte.

Schreibübung

Eine Geste, die mir gutgetan hat, war ...

Sie kam von ...

In diesem Moment habe ich gespürt ...

Heute bin ich dafür dankbar, weil ...

Abschlusszeile

Diese Geste bleibt mir in Erinnerung, weil ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort oder einen Satz, der diese Geste beschreibt. Schreibe ihn auf und nimm ihn mit in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 2

Thema der Woche:
Dankbarkeit für Begegnungen

Tag 11: Jemand, der mich gesehen hat

Ankommen

Halte für einen Moment inne und spüre, wie du dich gerade fühlst. Lass deine Schultern sinken, wenn sie Spannung tragen, und folge deinem Atem für ein paar ruhige Atemzüge.

Denke an einen Menschen, bei dem du dich gesehen gefühlt hast. Vielleicht hat er etwas an dir erkannt, das andere übersehen haben oder er hat dir das Gefühl gegeben, mit dem, was du gerade erlebt hast, nicht allein zu sein.

Übung: Gesehen werden

Gesehen zu werden, kann einem viel bedeuten. Es drückt aus, dass jemand deine Freude teilt oder auch deine Erschöpfung bemerkt. Der- oder Diejenige nimmt dich wahr. Solche Momente bleiben, weil sie uns innerlich berühren.

Heute schreibst du über einen Menschen, der dich auf diese Weise wahrgenommen hat. Du darfst dich an eine konkrete Situation erinnern oder an das allgemeine Gefühl, bei diesem Menschen du selbst sein zu können.

Schreibübung

Ein Mensch, bei dem ich mich gesehen gefühlt habe, ist ...
Er oder sie hat mich gesehen, indem ...
In diesem Moment habe ich gespürt ...
Dafür bin ich dankbar, weil ...

Abschlusszeile

Gesehen zu werden bedeutet für mich ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort, einen Namen oder einen Satz aus dieser Erinnerung. Schreibe ihn auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 2

Thema der Woche:
Dankbarkeit für Begegnungen

Tag 12: Dankbarkeit aussprechen

Ankommen

Richte deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf dein Herz. Spüre deinen Atem und lass einen Menschen in dir auftauchen, dem du gern danken möchtest.

Es kann jemand sein, der aktuell sehr präsent in deinem Leben ist, oder aber jemand, an den du schon länger nicht gedacht hast.

Bleibe bei dieser Person und frage dich, was du ihr gern sagen würdest.

Übung: Worte für deinen Dank finden

Heute darf deine Dankbarkeit eine Richtung bekommen. Sie gilt einem Menschen, der dir etwas bedeutet, dich unterstützt, begleitet oder einmal im richtigen Moment für dich da war.

Du kannst einen Brief schreiben, eine Nachricht entwerfen oder einfach ein paar Sätze nur für dich notieren. Der Dank muss nicht abgeschickt werden. Du darfst ihn auch erst einmal nur auf dem Papier entstehen und dort wirken auf dich wirken lassen.

Schreibübung

Ich möchte dir danken, weil ...
Du hast mir gezeigt ...
Durch dich habe ich gespürt ...
Was ich dir schon lange sagen wollte ...

Abschlusszeile

Mein Dank an dich lautet ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen Satz aus deinem Dank. Schreibe ihn noch einmal auf und bewahre ihn in deinem Dankbarkeitsvorrat.

Woche 2

Thema der Woche:
Dankbarkeit für Begegnungen

Tag 13: Spuren, die bleiben

Ankommen

Suche dir einen ruhigen Ort und lass deinen Atem ruhiger werden. Dann denke an einen Menschen, der einmal zu deinem Leben gehört hat.

Das kann jemand aus deiner Kindheit sein oder aus einer früheren Freundschaft. Vielleicht fällt dir auch eine Person aus der Schule, der Familie oder der Arbeit ein.

Viele Menschen bleiben nicht dauerhaft an unserer Seite. Trotzdem tragen wir etwas von ihnen weiter.

Übung: Eine Spur erkennen

Heute schreibst du über einen Menschen, der eine Spur in deinem Leben hinterlassen hat. Unter Umständen hat er dich geprägt, dich ermutigt weiterzumachen oder dich zu einem bestimmten Zeitpunkt begleitet. Das muss auch gar keine enge Beziehung gewesen sein. Mitunter reicht eine kurze Begegnung, um etwas in uns auszulösen.

Beim Schreiben darfst du dieser Spur noch einmal nachgehen und schauen, was bis heute geblieben ist.

Schreibübung

Ein Mensch, der eine Spur in meinem Leben hinterlassen hat, ist ...

Wenn ich an diesen Menschen denke, erinnere ich mich an ...

Durch ihn oder sie habe ich gelernt ...

Bis heute ist geblieben ...

Abschlusszeile

Diese Spur gehört zu meinem Leben, weil ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort, einen Namen oder einen Satz, der diese Spur beschreibt. Schreibe ihn auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 2

Thema der Woche:
Dankbarkeit für Begegnungen

Tag 14: Was ich durch andere empfangen habe

Ankommen

Schließe für einen Moment die Augen oder senke den Blick. Lass die Menschen dieser Woche noch einmal innerlich auftauchen. Lass sie kommen, wie sie möchten – kurz, intensiv, ausschnittsweise oder präsent.

Spüre, was sich verändert, wenn du an diese Menschen denkst. Möglicherweise verspürst du Wärme in deiner Brust oder Dankbarkeit für ihr Dasein. Mache dir bewusst, wie viel du durch andere Menschen bekommen hast.

Übung: Das Empfangene erkennen

Heute schaust du auf das, was du durch andere Menschen empfangen hast. Das können Liebe, Unterstützung, Mut, Trost, Vertrauen, Wissen oder ein Gefühl von Zugehörigkeit sein.

Bisweilen tragen wir mehr von anderen in uns, als uns bewusst ist. Ein Mensch hat uns etwas vorgelebt; ein anderer uns gestärkt. Beim Schreiben darfst du diese Geschenke noch einmal wahrnehmen und zwar als Teil deines Lebens.

Schreibübung

Durch andere Menschen habe ich empfangen ...
Ein Mensch hat mir gezeigt, dass ...
Besonders dankbar bin ich für ...
Das möchte ich in mir weitertragen ...

Abschlusszeile

Aus dieser Woche nehme ich für mich mit ...

Woche 2

Gut zu wissen

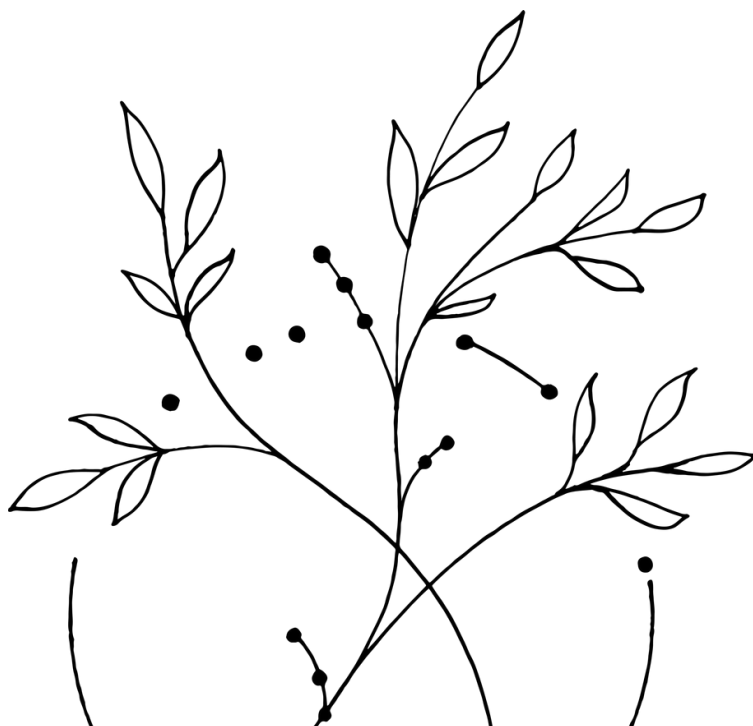
Warum uns Dankbarkeit verbindet

Dankbarkeit hat viel mit Beziehungen zu tun. Wenn ein Mensch uns bei etwas hilft, uns zuhört, Zeit schenkt oder im richtigen Moment da ist, spüren wir Verbundenheit.

In der Psychologie gibt es dazu einen schönen Gedanken: Dankbarkeit hilft uns, Menschen zu erkennen, die uns guttun. Sie erinnert uns daran, wer wichtig für uns ist. Und sie kann eine Verbindung stärker machen, weil ein ausgesprochenes Danke zeigt: Ich habe bemerkt, was du für mich getan hast.

Das klingt zwar schlicht, wirkt aber umso intensiver. Denn ein ehrliches Dankeschön kann Nähe schaffen. Es kann dem anderen zeigen, dass sein Handeln angekommen ist. Und auch in uns selbst verändert sich damit etwas, wenn wir Dankbarkeit bewusst wahrnehmen oder gar aussprechen. Wir schauen nicht nur auf das, was gefehlt hat, sondern auch auf das, was uns durch andere Menschen geschenkt wurde.

Darum kann uns das dankbare Schreiben über Menschen so berühren. Es lenkt uns zurück zu den Augenblicken, in denen wir unterstützt, gestützt, ermutigt oder verstanden wurden. In vielen Fällen genügt uns schon allein diese Erinnerung, um sich wieder verbundener zu fühlen.



Woche }

Mich selbst wertschätzen

In dieser Woche wendet sich dein Blick dir selbst zu. Das bewusste Wahrnehmen unserer selbst, mit mehr Wohlwollen und Verständnis, darf mehr sein als wir es uns üblicherweise im Alltag entgegenbringen. Du schaust auf das, was du trägst, was du leistest, was du fühlst und was dich durch dein Leben bringt.

Dankbarkeit für sich selbst kann sich im ersten Moment ungewohnt anfühlen. Viele Menschen sehen zuerst, was noch fehlt, was besser laufen könnte oder wo sie nicht genügen.

Dabei lohnt es sich, einmal wertschätzend auf sich selbst zu schauen. Auf den eigenen Körper, der jeden Tag so viel trägt und leistet. Auf Entscheidungen, die Mut gebraucht haben. Auf die kleinen Schritte in deinem Leben, die dich weitergebracht haben. Und auf die Kraft, die in dir steckt und die du vermutlich erst im Rückblick erkennst.

Was erwartet dich?

In dieser Woche darfst du dir selbst mit mehr Wertschätzung begegnen. Du darfst bemerken, was an dir Achtung verdient.





Thema der Woche: Dankbarkeit für den eigenen Weg

Was bedeutet das?

In dieser Woche richtest du den Blick auf dich selbst. Auf das, was du trägst, was du geschafft hast und was dich durch dein Leben begleitet. Oft fällt es leichter, anderen Menschen freundlich zu begegnen, als den eigenen Weg mit Wärme anzuschauen.

Dabei gibt es vieles, wofür du dir selbst dankbar sein darfst. Für dein Durchhalten. Für Entscheidungen, die du getroffen hast. Für Momente, in denen du weitergegangen bist. Für deine Kraft, deine Verletzlichkeit, deinen Körper und für alles, was dich ausmacht.

Dankbarkeit für dich selbst muss nicht laut sein. Sie kann ganz leise beginnen, mit einem ehrlichen Blick auf das, was du täglich leistest, fühlst, hältst und bewältigst.

Die Schreibmomente dieser Woche führen dich behutsam zu dir zurück. Du schreibst über deinen Körper, über deine Stärken, über das, was du gelernt hast, und über die Seiten an dir, die mehr Freundlichkeit verdienen.

Ablauf

Jeder Tag beginnt mit einem kurzen Ankommen bei dir selbst. Danach führt dich eine Übung zu deinem Körper, deinem Weg, deinen Stärken oder zu einem freundlicheren Blick auf dich.

Im Schreibmoment hältst du fest, was du an dir wahrnimmst und würdigen möchtest. Zum Abschluss wählst du wieder einen Satz oder ein Wort für deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche }

Thema der Woche:
Dankbarkeit für den eigenen Weg

Tag 15: Was mein Körper für mich tut

Ankommen

Lege heute deine Aufmerksamkeit für einen Moment auf deinen Körper. Spüre, wie du sitzt oder stehst, wie deine Füße den Boden berühren und wie dein Atem durch dich hindurchfließt.

Dein Körper war heute schon mit dir unterwegs. Er hat dich getragen, bewegt, gehalten, gewärmt, gewarnt, beruhigt oder durch etwas hindurchgebracht. Vieles davon geschieht jeden Tag, ohne dass du lange darüber nachdenkst.

Übung: Deinen Körper würdigen

Heute schaust du mit einem freundlicheren Blick auf deinen Körper. Damit ist nicht gemeint, dass du dein Aussehen betrachtest, sondern auf das, was er für dich tut.

Vielleicht merkst du gerade jetzt, wie viel dein Körper tagtäglich für dich leistet. Er atmet, spürt, verdaut, heilt, trägt, schützt und zeigt dir, wenn etwas zu viel wird. Manchmal braucht er auch Ruhe und ab und an nur einen Moment, in dem du ihn nicht übergehst.

Schreibübung

Heute danke ich meinem Körper dafür, dass ...

Mein Körper hat mich heute unterstützt, indem ...

Ein Körperteil, dem ich heute danken möchte, ist ...

Wenn mein Körper sprechen könnte, würde er mir vielleicht sagen ...

Abschlusszeile

Heute sehe ich meinen Körper mit etwas mehr ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort oder einen Satz, der deinen Körper heute würdigt. Schreibe ihn auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.



Thema der Woche: Dankbarkeit für den eigenen Weg

Tag 16: Was ich schon geschafft habe

Ankommen

Nimm dir einen Moment Zeit, um bei dir selbst anzukommen. Atme ruhig ein und aus und lenke deine Aufmerksamkeit heute einmal weg von all dem, was noch erledigt werden möchte, hin zu dem, was du bereits erlebt und bewältigt hast.

In deinem Leben gibt es viele Wege, die du schon gegangen bist. Davon waren einige schwerer und haben dich Kraft gekostet. Andere waren leicht. Deshalb lohnt es sich, ganz bewusst einmal auf diese Lebenswege zu schauen.

Übung: Den eigenen Weg würdigen

Heute schreibst du über etwas, das du geschafft hast. Das kann z. B. eine große Entscheidung gewesen sein oder eine schwere Zeit, die du durchstehen musstest. Auch ein kleiner Schritt, eine Veränderung oder etwas, das du lange mit dir getragen hast, darf gewürdigt werden. Meistens gehen wir in unserem Alltag einfach weiter, sobald etwas bewerkstelligt wurde. Das ist grundsätzlich gut – dein Blick richtet sich wieder nach vorn. Beim Schreiben darfst du heute jedoch zurückschauen und anerkennen, was du geleistet hast.

Schreibübung

Was ich schon geschafft habe ...
Dafür habe ich Kraft gebraucht ...
Heute erkenne ich daran ...
Ich darf stolz darauf sein, weil ...

Abschlusszeile

Heute würdige ich an mir ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen Satz, der dich an deine eigene Kraft erinnert. Schreibe ihn auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.



Thema der Woche: Dankbarkeit für den eigenen Weg

Tag 17: Eine Stärke in dir

Ankommen

Lass für einen Augenblick alles um dich herum und in dir etwas langsamer werden. Spüre deinen Atem und frage dich, welche Kraft dich in letzter Zeit begleitet hat. Das kann z. B. Geduld oder Mut gewesen sein. Vielleicht auch deine Ausdauer, dein Humor oder die Fähigkeit, immer wieder neu anzufangen, die dich getragen hat.

Werde dir darüber bewusst, welche Stärke du in dir trägst.

Übung: Die eigene Stärke erkennen

Vermutlich fällt dir nicht sofort eine Stärke von dir ein. Das ist völlig in Ordnung und geht vielen Menschen so. Die kleinen Unebenheiten oder Charakterschwächen nehmen wir im Alltag schneller wahr als das Gute in uns. Oder wir vergessen einfach, dass auch die kleinen selbstverständlichen Momente zu unseren Stärken zählen. Dann wenn wir trotz eines schwierigen Tages weitermachen, jemandem aufmerksam zuhören, ehrlich sind, für uns selbst eintreten oder nach einem Rückschlag wieder neuen Mut fassen.

Heute darfst du den Blick auf das richten, was in dir steckt. Schau auf eine Eigenschaft, die dir schon geholfen hat.

Schreibübung

Eine Stärke in mir ist ...
Ich habe sie gespürt, als ...
Diese Stärke hilft mir, wenn ...

Abschlusszeile

Heute würdige ich an mir ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort oder einen Satz, der deine Stärke beschreibt. Schreibe ihn auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.



Thema der Woche:
Dankbarkeit für den eigenen Weg

Tag 18: Freundlich mit dir sprechen

Ankommen

Richte deine Aufmerksamkeit für einen Moment nach innen und lausche nicht nur auf deinen Atem, sondern auf die Art und Weise, wie du heute mit dir innerlich gesprochen hast.

Hin und wieder sind wir viel strenger mit uns selbst als mit anderen Menschen. Wir bemerken schnell, was nicht gelungen ist, was vergessen wurde oder was anders hätte laufen können. Heute darfst du diesen inneren Klang etwas weicher werden lassen.

Übung: Deinen eigenen Worten zuhören

Heute schreibst du über die Art, wie du mit dir selbst sprichst. Achte darauf, welche Sätze in dir auftauchen, wenn etwas anstrengend war oder wenn du mit dir unzufrieden bist.

Dann stelle dir vor, du würdest mit einem Menschen sprechen, den du magst. Welche Worte würdest du wählen? Wie würdest du trösten, ermutigen oder beruhigen? Genau diese Freundlichkeit darf auch dir gelten.

Schreibübung

Heute habe ich innerlich zu mir gesagt ...
Ein freundlicherer Satz an mich wäre ...
Was ich gerade brauche, ist ...
Ich darf mir selbst sagen ...

Abschlusszeile

Heute spreche ich mit mir etwas ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen freundlichen Satz an dich selbst. Schreibe ihn bewusst auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.



Thema der Woche:
Dankbarkeit für den eigenen Weg

Tag 19: Was ich gelernt habe

Ankommen

Suche dir einen ruhigen Ort und setze dich bequem hin. Lass deinen Atem für einen Moment ruhiger werden und richte den Blick auf deinen bisherigen Weg. Welches Erlebnis hat dich etwas gelehrt?

Manche Erkenntnisse zeigen sich erst später, wenn wir zurückschauen und merken, dass wir anders denken, anders fühlen oder anders handeln als früher.

Übung: Eine Erkenntnis würdigen

Heute schreibst du über etwas, das du im Laufe deines Lebens gelernt hast. Das kann eine Erkenntnis über dich selbst sein oder auch etwas über deine eigenen Grenzen. Falls es dein Mut ist, schreibe gern darüber. Oder über dein Vertrauen, deine Geduld oder über das, was dir wirklich wichtig ist.

Heute darfst du würdigen, dass du gelernt hast und weiter lernst.

Schreibübung

Eine wichtige Erkenntnis in meinem Leben ist ...

Gelernt habe ich sie durch ...

Heute hilft sie mir, weil ...

An mir würdige ich, dass ...

Abschlusszeile

Heute bin ich dankbar für das, was ich ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen Satz, der deine Erkenntnis festhält. Schreibe ihn auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.



Thema der Woche: Dankbarkeit für den eigenen Weg

Tag 20: Mir selbst danken

Ankommen

Lege deinen Stift vor dich und lass deine Hände einen Moment ruhen. Bevor du schreibst, schau auf das leere Blatt oder auf die Seite vor dir. Dieser Platz gehört jetzt dir.

Bleibe einen Moment dabei. Erwinnere dich an einen Moment, in dem du dir selbst beigestanden hast. Es war eventuell eine Entscheidung, die dir nicht leichtgefallen ist oder ein Tag, an dem du weitergemacht hast, obwohl du müde warst.

Übung: Mein Dank an mich

Heute schreibst du einen Dank an dich selbst. Das fühlt sich im ersten Moment vielleicht ungewohnt an, aber es darf ganz schlicht sein. Dafür musst du keine großen Worte finden. Ein ehrlicher einfacher Satz reicht völlig aus.

Denk an etwas, wofür du dir selbst danken möchtest. Das Leben verläuft nicht geradlinig, sondern hat Höhen und Tiefen. Das fordert dich heraus und all das darf gewürdigt werden.

Schreibübung

Ich danke mir dafür, dass ...

Ich habe mir selbst geholfen, indem ...

An mir würdige ich heute ...

Was ich mir selbst sagen möchte ...

Abschlusszeile

Mein Dank an mich lautet ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen Satz, der freundlich und ehrlich zu dir selbst klingt. Schreibe ihn auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.



Thema der Woche:
Dankbarkeit für den eigenen Weg

Tag 21: Mein Blick auf mich selbst

Ankommen

Wir beginnen heute einmal ganz anders. Schreibe als Erstes nur ein Wort auf die Seite: ICH

Lass dieses Wort einen Moment so stehen. Schau es an, ohne sofort weiterzuschreiben. Was löst es in dir aus? Klingt es für dich gut, freundlich oder gar fremd für dich? Es kann auch sein, dass es in dir Müdigkeit auslöst oder Strenge.

Bleibe kurz bei dem, was auftaucht. Dieses eine Wort trägt sehr viel. Deinen Körper, deine Geschichte, deine Gedanken, deine Erfahrungen und alles, was dich ausmacht.

Übung: Mich selbst anders sehen

Heute schaust du auf diese Woche zurück. Dabei geht es auch um Selbstwahrnehmung. Sie bedeutet, die eigenen Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse bewusster zu bemerken. Wie du innerlich mit dir sprichst, prägt diesen Blick sehr. Ein freundlicher, wertschätzender Ton kann helfen, ruhiger zu werden, Gefühle besser einzuordnen und mehr Vertrauen in dich selbst zu entwickeln.

Manchmal verändert sich der Blick auf sich selbst nur ein wenig. Ein bisschen mehr Verständnis oder Geduld, ein wenig mehr Anerkennung für das, was du jeden Tag trägst, ist unglaublich viel.

Schreibübung

Wenn ich auf diese Woche zurückschaue, merke ich ...
An mir habe ich bewusster wahrgenommen ...
Gutgetan hat mir ...

Abschlusszeile

Heute sehe ich mich mit etwas mehr ...

Woche }

Gut zu wissen

Wie du mit dir sprichst

Die Art, wie du innerlich mit dir sprichst, prägt deinen Blick auf dich selbst. Diese innere Stimme begleitet dich durch den Alltag. Sie zeigt sich besonders dann, wenn etwas anstrengend wird oder du an dir zweifelst.

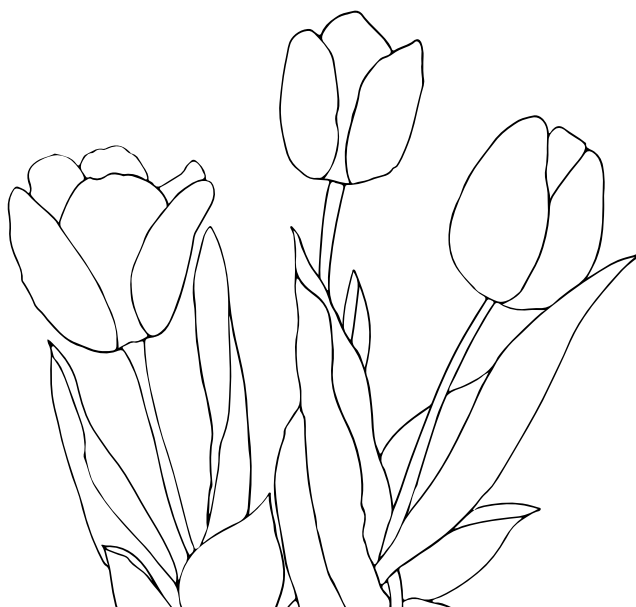
Selbstwahrnehmung beginnt damit, diese innere Stimme überhaupt wahrzunehmen. Welche Worte richtest du an dich? Wie klingt diese Stimme? Ist sie streng oder gar drängend? Möglicherweise sprichst du sogar freundlich mit dir selbst. Was macht das mit dir?

Beim achtsamen Schreiben gibst du diesen Fragen einen Raum und Gedanken, die sonst nur in deinem Kopf kreisen, formen sich in Worte.

Manchmal hilft auch ein kleiner Perspektivwechsel. Statt innerlich zu sagen: „Ich muss das jetzt schaffen“, kannst du dich für eine Weile mit „du“ ansprechen. „Du darfst kurz durchatmen.“ Oder: „Du machst das Schritt für Schritt.“ Diese Form der innerlichen Anrede kann dir helfen und Abstand bringen sowie den inneren Druck herausnehmen.

Wenn du selbst mit dir freundlich sprichst, verändert dies natürlich nicht alles auf einmal.

Aber er kann etwas in dir auslösen. Er kann dir dabei helfen, ruhiger zu werden, Gefühle besser einzuordnen und dir selbst mit mehr Verständnis zu begegnen.



Woche 4

Das Leben und mich selbst feiern

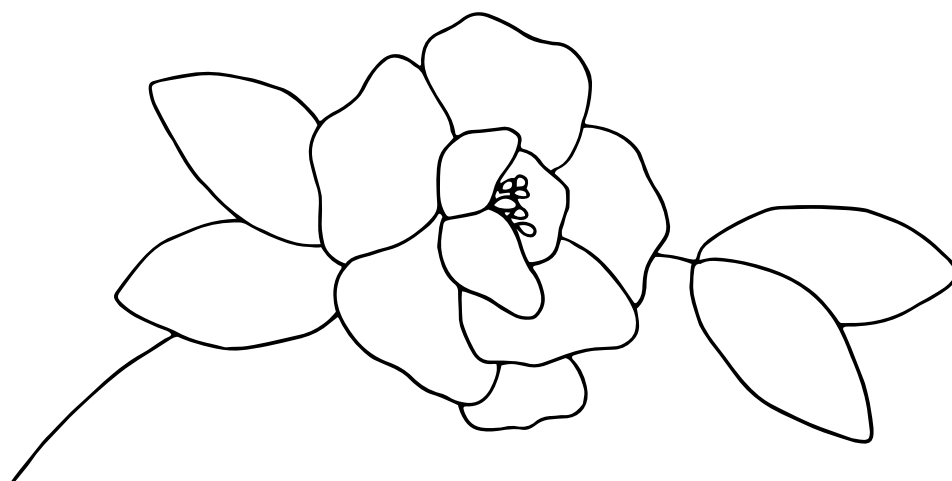
In den letzten drei Wochen hast du viele wertvolle Eindrücke gesammelt. Du hast wahrgenommen, was dir im Alltag guttut, welche Menschen dein Leben bereichern und welche Seiten an dir selbst einen freundlichen Blick verdienen. In dieser letzten Woche darf all das seinen Platz im Alltag finden.

Es braucht keinen besonderen Anlass, um sein Leben zu feiern. Auch die kleinen alltäglichen Dinge im Leben dürfen herausgehoben werden und an Bedeutung gewinnen. Im Grunde geht es darum, alles, was dich in deinem Leben glücklich und zufrieden macht, zu würdigen. Du nimmst ernst, was dir guttut.

Auch du bist ein Teil davon. Alles, was du in den letzten Wochen entdeckt, erlebt und festgehalten hast, darf gesehen und wertgeschätzt werden. Diese letzte Woche deiner Reise für mehr Dankbarkeit begleitet dich, deine Dankbarkeit nicht nur wahrzunehmen, sondern ihr im Alltag bewusst Raum zu geben und sie zu teilen...

Was erwartet dich?

In deiner 4. Woche schreibst du über das, was dein Leben bereichert. Du findest heraus, wie Dankbarkeit in deinem Alltag integriert werden kann und du es auch teilen kannst. Außerdem schaust du am Ende der Woche auf deine Reise zurück. Dabei sammelst du, was bleiben darf und was du weiter mitnehmen möchtest.



Woche 4

Thema der Woche: Dankbarkeit leben und weitertragen

Was bedeutet das?

Deine Dankbarkeit kann sich noch stärker entfalten, wenn sie ihren Platz im Alltag bekommt. Wenn du deine Wertschätzung ausdrückst, kann daraus ein besonderer Moment entstehen, der nicht nur dich, sondern auch einen anderen Menschen berührt.

Freude weiterzugeben, beginnt im Kleinen und kann bedeuten, dass du dir für einen anderen Menschen bewusst Zeit nimmst. Du gibst etwas von dem weiter, was dir selbst gutgetan hat. Auch diese Form der Dankbarkeit gibt dir etwas zurück und unterstützt weiterhin deinen Weg.

Das gleiche gilt für deinen Dankbarkeitsvorrat. Auch er kann dich dabei begleiten. Was du in den letzten Wochen sammelt hast, zeigt dir, was dir wichtig ist. Vielleicht entdeckst du daraus etwas, das du künftig bewusster in dein Leben holen möchtest – indem du ihm mehr Aufmerksamkeit schenkst, ihm Raum gibst oder es mit anderen teilst.

Ablauf

Jeder Tag beginnt mit einem kurzen Ankommen. Danach begleitet dich eine Übung zu Freude, Dankbarkeit oder einem kleinen Moment, den du bewusst würdigen möchtest.

Im Schreiben hältst du fest, was du feiern oder weitertragen möchtest. Am Ende der Woche blickst du auf ein wertvolles und gefülltes Dankbarkeits-Workbook zurück und fasst zusammen, was dich auch künftig begleiten darf.

Woche 4

Thema der Woche: Dankbarkeit leben und weitertragen

Tag 22: Was mein Leben bereichert

Ankommen

Komm im Hier und Jetzt an und richte dich innerlich sanft auf. Lass nun deinen Blick durch den Raum wandern. Bleibe bei etwas hängen, das zu deinem Leben gehört und dir vertraut ist. Das kann ein Platz sein oder etwas, das dich durch deinen Alltag begleitet.

Frage dich, warum es zu deinem Leben gehört und was es dir gibt. Warum steht dieser Gegenstand dort an seinem Platz oder weshalb genießt du die Natur. Oftmals nehmen wir das Positive gar nicht mehr wahr, obwohl es uns tagtäglich unterstützt, begleitet oder gar hilft. Das ist das, was unser Leben reicher macht. Du allein kannst dem Ganzen ausreichend Bedeutung beimessen.

Übung: Den Reichtum im eigenen Leben erkennen

Heute schaust du auf das, was dein Leben reicher macht. Damit ist nicht dein Besitz gemeint oder das, was du erreicht hast. Es geht um das, was deinem Leben Wärme, Tiefe oder Freude gibt.

Das kann ein Mensch sein, ein Ort oder eine Gewohnheit, eine Erinnerung, ein Gefühl von Sicherheit, ein Stück Natur oder dein eigener Mut.

Beim Schreiben darfst du diesem Reichtum Raum geben. Du würdigst, was dein Leben füllt.

Schreibübung

Mein Leben wird reicher durch ...

Besonders wertvoll ist für mich ...

Dafür bin ich dankbar, weil ...

Abschlusszeile

Heute würdige ich in meinem Leben ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort oder einen Satz, der beschreibt, was dein Leben bereichert. Schreibe ihn bewusst auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 4

Thema der Woche:
Dankbarkeit leben und weitertragen

Tag 23: Ein kleines Fest nur für dich

Ankommen

Stelle dir vor, dieser Moment gehört nur dir. Lege deine Hände auf das Papier oder einfach in deinen Schoß. Spüre, dass du für einen Augenblick nichts leisten musst.

Denke an etwas, das dir Freude macht und ohne großen Aufwand möglich ist. Es darf klein sein. Ein schöner Tee, ein Spaziergang, ein Lied, ein gutes Essen, ein paar Minuten Ruhe oder etwas, das du gern tust und dir selten bewusst erlaubst.

Übung: Einen Augenblick feiern

Heute schenkst du dir im Laufe deines Tages einfach mal selbst ein kleines Fest, und zwar als Zeichen deiner eigenen Wertschätzung.

Du darfst dir einen Moment nehmen, der dir guttut und dich daran erinnert, dass Freude genauso Platz in deinem Alltag haben darf, wie alles andere. Du darfst diesen Moment gern für dich planen oder ihn einfach ganz spontan nehmen. Wie es dir beliebt und dabei geht.

Wichtig ist lediglich, dass du ihn bemerkst und ihm Bedeutung gibst.

Schreibübung

Ein kleines Fest für mich wäre ...

Ich schenke mir diesen Moment, weil ...

Freude spüre ich, wenn ...

Heute erlaube ich mir ...

Abschlusszeile

Mein kleines Fest heute ist ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort oder einen Satz, der dein kleines Fest beschreibt. Schreibe ihn bewusst auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 4

Thema der Woche:
Dankbarkeit leben und weitertragen

Tag 24: Freude bewusst wahrnehmen

Ankommen

Setz dich bequem hin und lass für eine Weile deinen bisherigen Tag für einen Augenblick zur Ruhe kommen. Blende aus, was eventuell noch vor dir liegt und richte deine Aufmerksamkeit auf einen Augenblick, der sich kürzlich für dich leicht, warm oder lebendig angefühlt hat.

Bleibe innerlich bei diesem Augenblick. Was hat ihn schön gemacht? War es ein Gefühl von Ruhe, Nähe oder gar Freiheit. Vielleicht auch eine Gelegenheit für Bewegung, ein herzliches Lachen oder einfach nur ein kurzer Atemzug, in dem du sein konntest?

Übung: Deiner Freude Raum geben

Heute richtest du deine Aufmerksamkeit auf deine Freude. Auf einen Moment, der dir etwas Licht in dein Leben gebracht hat.

Gib diesem Gefühl der Freude beim Schreiben mehr Raum, indem du ihn wörtlich festhältst. Du beschreibst, wie sie sich anfühlt und was sie in dir verändert.

Schreibübung

Freude habe ich heute gespürt, als ...

Dieser Moment hat sich angefühlt wie ...

Mein Körper hat darauf reagiert, indem ...

Ich möchte dieser Freude mehr Raum geben, weil ...

Abschlusszeile

Heute hat mich Freude erreicht durch ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort oder einen Satz, der deine Freude beschreibt. Schreibe ihn bewusst auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 4

Thema der Woche: Dankbarkeit leben und weitertragen

Tag 25: Dankbarkeit teilen

Ankommen

Denke an einen Menschen, dem du danken möchtest. Lass diesen Menschen einen Moment vor deinem inneren Auge auftauchen. Wie steht er/sie zu dir oder deinem Leben? Was hat er dir gegeben oder gezeigt?

Bleibe kurz bei dieser Verbindung. Spüre, was in dir entsteht, wenn du an diesen Menschen denkst.

Übung: Ein Dankeschön weitergeben

Heute darf deine Dankbarkeit ein Ziel bekommen. Du kannst einen Dank aufschreiben, eine Nachricht formulieren oder einem Menschen im Alltag ein ehrliches Danke sagen. Das muss kein langer Brief sein. Ein kurzes ehrliches Danke ist sehr viel wert. Du zeigst damit, dass du z.B. eine Geste oder eine Unterstützung von jemanden wahrgenommen hast.

Wenn du dich hinsetzt und darüber nachdenkst, wie und was du dem- oder derjenigen schreiben möchtest, kannst du auch entscheiden, ob dieser Dank nur auf dem Papier bleiben oder persönlich weitergegeben werden darf.

Schreibübung

Heute möchte ich danken für ...
Dieser Mensch hat mir gegeben ...
Ich möchte sagen ...
Mein Dank fühlt sich an wie ...

Abschlusszeile

Heute teile ich meine Dankbarkeit, indem ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle einen Satz aus deinem Dank. Schreibe ihn bewusst auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 4

Thema der Woche:
Dankbarkeit leben und weitertragen

Tag 26: Was ich an mir feiern darf

Ankommen

Schreibe deinen Namen auf ein Blatt Papier. Schau ihn einen Moment lang an und lass ihn auf dich wirken. Dieser Name gehört zu dir und zu deinem Weg, zu allem, was du erlebt hast, zu deinen kleinen und großen Schritten, die dich bis hierher geführt haben.

Bleibe kurz bei dir und stelle dir die Frage, was du an dir heute würdigen möchtest.

Übung: Mich selbst feiern

Heute geht es um dich. Um das, was du an dir anerkennen darfst. Um deine Kraft, deine Geduld, deinen Mut, deine Wärme, dein Durchhalten oder deine Fähigkeit, immer wieder neu zu beginnen.

Sich selbst zu feiern, muss dir nicht unangenehm sein. Es darf sich gut anfühlen. Würdige heute etwas an dir, das sonst schnell von dir übersehen wird. Eine Eigenschaft an dir sein oder eine Entscheidung, die du getroffen hast. Vielleicht feierst du aber auch eine Seite an dir, die deinem Leben Farbe gibt.

Schreibübung

Heute darf ich an mir feiern ...

Ich habe Achtung vor mir, weil ...

Eine Seite an mir, die ich mehr würdigen möchte, ist ...

Wenn ich freundlich auf mich schaue, sehe ich ...

Abschlusszeile

Heute feiere ich an mir ...

Dankbarkeitsvorrat

Wähle ein Wort oder einen Satz, der dich heute würdigt. Schreibe ihn bewusst auf und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 4

Thema der Woche: Dankbarkeit leben und weitertragen

Tag 27: Dankbarkeit weitergeben

Ankommen

Lege dein Dankbarkeitssymbol vor dich hin oder denke kurz daran, falls du es gerade nicht zur Hand hast. In den letzten Wochen hat es dich begleitet und daran erinnert, genauer hinzusehen. Heute darf deine Dankbarkeit weitergetragen werden und zwar zu einem Menschen, dem du etwas von dieser Dankbarkeit schenken möchtest.

Frage dich, wer durch deine Aufmerksamkeit, deine Zeit oder ein gutes Wort berührt werden könnte. Dafür reicht schon ein kleiner, aber ehrlicher Augenblick.

Übung: Dankbarkeit im Alltag ausdrücken

Gehe heute einen Schritt weiter und gib deine Dankbarkeit in Form von geschriebenen oder gesagten Worten, vielleicht auch nur mit deiner Zeit oder einer Geste weiter. Lass deinen Dank zuerst auf dem Papier entstehen und überlege dir dann, in welcher Form du diesen Dank weitergeben möchtest.

Wichtig ist, dass du dich dabei gut fühlst und es auch ehrlich rüberkommt. Ein wichtiger Ansatz ist, dass Dankbarkeit nicht bedeutet, jemandem etwas zurückzahlen zu müssen. Es bedeutet, wahrzunehmen, was dir selbst gutgetan hat, und daraus etwas entstehen zu lassen, das auch einem anderen Menschen guttun kann.

Schreibübung

Meine Dankbarkeit möchte ich weitergeben an ...

Ich kann sie zeigen, indem ...

Dieser Mensch könnte spüren ...

Wenn ich Dankbarkeit weitergebe, fühlt es sich für mich an wie ...

Abschlusszeile

Heute darf meine Dankbarkeit weiterwirken durch ...

Dankbarkeitsvorrat

Formuliere einen Satz, der ausdrückt, wie deine Dankbarkeit heute weitergetragen werden kann. Notiere ihn achtsam und lege ihn in deinen Dankbarkeitsvorrat.

Woche 4

Thema der Woche: Dankbarkeit leben und weitertragen

Tag 28: Was bleibt: mein Dankbarkeitsvorrat

Ankommen

Breite deine Notizen / Aufzeichnungen vor dir aus und blättere langsam durch die vergangenen Wochen. Schau auf deine Sätze, auf einzelne Wörter, auf Namen, Erinnerungen und kleine Momente, die du festgehalten hast.

Nimm dir Zeit beim Lesen und lass deinen Blick ruhig über deine Zeilen wandern. Bleibe bei dem stehen, was dich berührt oder neugierig macht. Erkennst du, welchen Schatz du in deinen Händen hältst?

Übung: Deinen Dankbarkeitsvorrat betrachten

In den letzten Wochen ist nach und nach dein Dankbarkeitsvorrat entstanden. Du hast die kleinen Glücksmomente gesammelt, Menschen gewürdigt, dich selbst achtsamer betrachtet und deine Dankbarkeit weitergegeben.

Heute schaust du auf diese Sammlung. Sie zeigt dir, was dich trägt, was dir guttut und was deinem Leben Bedeutung gibt. Sie ist das, was du bewusst wahrgenommen hast.

Wähle aus deinen Notizen die Sätze, Wörter oder Momente aus, die für dich besonders wertvoll sind. Schreibe sie auf eine eigene Seite. So hältst du das Beste und Wertvollste aus dieser Zeit fest und kannst es dir z. B. an einen Ort legen, wo du in schweren Zeiten schnell darauf zugreifen kannst. Vergiss nicht: Du bist wunderbar und dankbar!

Schreibübung

Aus meinen kleinen Glücksmomenten nehme ich mit ...

Aus den Begegnungen mit anderen Menschen bleibt für mich ...

Aus dem Blick auf mich selbst nehme ich mit ...

Aus dieser letzten Woche bleibt für mich ...

Abschlusszeile

Mein Dankbarkeitsvorrat erinnert mich daran, dass ...

Woche 4

Gut zu wissen

Dankbarkeit will gelebt werden

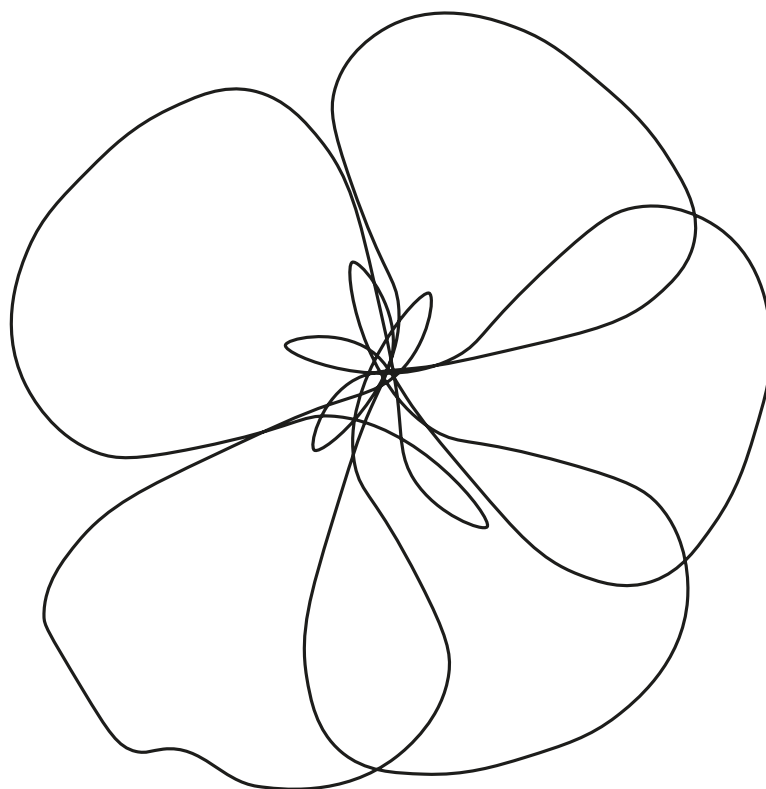
Es wird dir leichter fallen, Dankbarkeit zu leben, wenn du sie regelmäßig praktizierst und in deinen Alltag integrierst. Nutze gern weiterhin die Praxis, deine Dankbarkeit aufzuschreiben. Das kann dir guttun - auch über dieses Workbook hinaus. Denn es immer wieder zu erleben und zu spüren, verändert mit der Zeit deinen Blick.

Anfänglich suchst du eventuell noch bewusst nach einem guten Moment. Nach ein paar Tagen fällt dir dann schneller auf, was dir Freude macht, wer dir guttut oder was dich trägt. Deine Praxis verwandelt sich dadurch in Verständnis. Dein Verständnis wird zu deinem Handeln. .

Du hast in den letzten Wochen genau das getan. Du hast genau hingesehen, aufgeschrieben, erinnert, gewürdigt und geteilt. Jeder dieser kleinen Momente war ein kleiner Schritt. Mit der Zeit vertiefst du diese Praxis - sie automatisiert sich.

Dankbarkeit zu leben bedeutet, sie zu spüren und weiterzutragen. Du bringst dir selbst und anderen Menschen Wertschätzung entgegen und zeigst, wie wichtig du dir selbst oder wie wichtig andere für dich sind.





**Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die
glücklich sind.**

*Francis Bacon
(Philosoph)*



Dein Weg mit der Dankbarkeit geht weiter

Tag 29: Mein Versprechen an mich

Nach den vergangenen Wochen darfst du nach vorn schauen. Du hast Dankbarkeit gesammelt, notiert, geteilt und in deinem Alltag bewusster wahrgenommen. Nun geht es darum, was davon bei dir bleiben soll.

Eine dankbare Haltung ist auch eine Entscheidung. Sie darf jeden Tag neu wachsen. Du kannst dich entscheiden, einen Moment wirklich wahrzunehmen. Deinen ersten Schluck Tee oder Kaffee am Morgen. Der Sonnenschein als Geschenk des Lebens. Die frische Luft auf deiner Haut. Oder einen Augenblick, in dem du spürst, dass du im Tag ankommst.

Dankbarkeit braucht ein bisschen Platz im Alltag, z. B. als ein kleiner Moment der Stille oder als bewussten Atemzug. Gerade die Dinge, die selbstverständlich wirken, können zu kostbaren Geschenken werden, wenn du ihnen Aufmerksamkeit schenkst.

Für dein Versprechen an dich selbst, musst du dir nichts Großes vornehmen. Es reicht vollkommen aus, wenn du dir einen kleinen Anker setzt, der dich im Alltag erinnert. Dafür kannst du eventuell auch deinen Dankbarkeitssymbol nutzen. Oder du gewöhnst dir an, morgens oder abends etwas bestimmtes zu würdigen. Aber egal was es ist, deine regelmäßige Praxis bringt dich immer weiter in deine Dankbarkeit.

Mein kleines Versprechen

Ich möchte mir erlauben ...

Ich möchte öfter bemerken ...

Ich möchte dankbarer umgehen mit ...

Ich möchte freundlicher mit mir sein, wenn ...

Ich möchte Dankbarkeit weiterleben, indem ...

Mein Satz an mich

Mein Versprechen an mich lautet ...



Dein Weg mit der Dankbarkeit geht weiter

Tag 30: Ein Brief an mich selbst

Zum Abschluss deiner Reise schreibst du einen Brief an dich selbst. Dieser Brief darf festhalten, was diese Zeit in dir berührt hat. Er darf dich auch daran erinnern, was du gesehen, gespürt und verstanden hast. Er darf freundlich sein und vor allem ehrlich. Was hast du aus diesen Wochen für dich mitgenommen?

Schreibe so, als würdest du dir selbst mit Offenheit und Wohlwollen begegnen. Selbstverständlich darfst du das würdigen, was du geschafft hast. Du darfst auch festhalten, wofür du dankbar bist. Und natürlich darfst du dir sagen, was du künftig bewusster leben möchtest.

Formulierungsvorschläge

Liebe/r ...

ich möchte dir sagen ...

In den letzten Wochen habe ich bemerkt ...

Dankbar bin ich für ...

An mir selbst würdige ich ...

Für meinen Alltag nehme ich mit ...

Ich möchte dich daran erinnern, dass ...

Abschlusssatz

Nach diesen vier Wochen Achtsamkeit und Dankbarkeit nehme ich folgendes für mich mit...



Deine Bonus-Übungen für noch mehr Dankbarkeit

Nature Moment – Dankbarkeit in der Natur finden

Diese Übung führt dich nach draußen. Such dir einen Ort, an dem du die Natur für eine Weile in Ruhe wahrnehmen kannst. Es kann ggf. auch am Fenster sein, falls es dir nicht möglich ist, rauszugehen.

Atme dreimal tief ein und wieder aus und lasse danach deinen Atem frei fließen. Bleibe einige Minuten bei dem, was du gerade siehst, hörst, riechst oder auf deiner Haut spürst. Lass deinen Blick bei einem Detail verweilen.

Frage dich anschließend:

Was schenkt mir die Natur heute?

Was habe ich eben wahrgenommen?

Welcher Moment hat mir gutgetan?

Welches Wort beschreibt diesen Augenblick?

Schreibe oder sage dir still ein paar Sätze dazu oder halte nur ein einzelnes Wort fest. Diese Übung eignet sich besonders für Tage, an denen du Abstand zum Alltag brauchst und wieder mehr Dankbarkeit spüren möchtest.

Thankful Journaling – dein Dankbarkeitstagebuch

Diese Übung kannst du nach dem Workbook als kleines Ritual weiterführen. Such dir eine feste Zeit, die gut in deinen Alltag passt. Der Morgen kann dir helfen, den Tag bewusster zu beginnen. Der Abend kann dir helfen, den Tag wohlwollend abzuschließen. Schreibe regelmäßig einen kurzen Eintrag. Dieser kann ganz einfach gehalten werden. Wichtig ist nur, dass du frei und ehrlich auf deinen Tag schaust.

Diese Fragen können dich begleiten:

Wofür bin ich heute dankbar?

Wo habe ich das in meinem Körper gespürt?

Was hat mir heute gutgetan oder was könnte mir heute guttun?

Das tägliche Schreiben hilft dir auch weiterhin die Dankbarkeit in dir zu verankern und holt dich für einige Augenblicke bewusst zu dir zurück.



Deine Bonus-Übungen für noch mehr Dankbarkeit

Inner Support – Was mich trägt

Diese Übung ist für Tage gedacht, die dir schwerfallen oder wo etwas schwerer auf dir lastet. Vielleicht ist auch an solch einem Tag dein Blick etwas eingeschränkt. Sie richtet sich auf das, was dich hält, begleitet oder innerlich stärkt, um dich in dieser Situation zu unterstützen.

Setz dich an einen ruhigen Ort und lege eine Hand auf dein Herz, auf deinen Bauch oder einfach auf deine Oberschenkel. Spüre einen Moment lang in dich hinein.

Atme dreimal tief ein und aus und lasse im Anschluss deinen Atem wieder in seinem natürlichen Rhythmus fließen. Dann frage dich, was dich in diesem Augenblick trägt. Was würde dir gerade guttun?

Schreibe dazu:

Was trägt mich gerade?

Was hat mir schon einmal durch eine schwere Zeit geholfen?

Welche Kraft in mir darf ich heute wahrnehmen?

Wer oder was erinnert mich daran, dass ich weitergehen kann?

Welchen Satz möchte ich mir heute mitgeben?

Diese Übung soll dich nicht von dem wegbringen, was schwer ist, sondern dir helfen, zusätzlich wahrzunehmen, was dir Halt gibt.

Danke,

dass du dir die Zeit für dich
selbst genommen hast!



Kathrin Lindstaedt

Schreibwerkstatt

Kontakt:

Mail: [info\(at\)Kathrin-lindstaedt.de](mailto:info(at)Kathrin-lindstaedt.de)

Web: www.kathrin-lindstaedt.de