

THEMA

Heute möchten wir uns auf **Dankbarkeit** fokussieren, ein wertvolles Gefühl, um uns mit den positiven Aspekten unseres Lebens zu verbinden. Dankbarkeit hilft uns, positive Emotionen zu empfinden, unsere Beziehungen zu vertiefen, Stress zu reduzieren und durch Selbstreflexion achtsamer im Alltag zu werden.

- 🕒 Wenige Minuten
- ↕ Jederzeit & überall durchführbar
- ✍ Schriftlich oder in Gedanken

ÜBUNG

Denke an mindestens drei Dinge, für die du heute dankbar bist. Das können große Dinge, kleine Dinge, materielle Dinge, Erfahrungen oder Menschen sein.

Folgende Fragen können dir bei der Übung helfen (du musst die Fragen nicht beantworten, verstehe sie gerne als Anregung):

- Was ist in deinem Leben gerade besonders wertvoll?
- Welche Menschen, Momente oder Erfahrungen haben dir in letzter Zeit Freude bereitet?
- Gibt es etwas, das du vielleicht für selbstverständlich hältst, das dir aber im Moment besonders wichtig erscheint?
- ...

