

Dankbarkeitsübung

Eine scheinbar kleine Übung mit einem großen Effekt auf das eigene Wohlbefinden.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und listen Sie mindestens fünf Dinge auf, wofür Sie im Moment dankbar sind. Dies können scheinbar selbstverständliche Dinge sein wie „ein Dach über dem Kopf“ oder auch ganz spezifische, individuelle Dinge.

Die Auflistung kann durch ein ausgesprochenes (oder auch innerliches) „Danke“ ergänzt werden.

Spüren Sie nach der Übung kurz nach, was diese Übung in Ihnen für ein Gefühl ausgelöst hat.



A photograph showing the words "THANK YOU" spelled out using light-colored wooden blocks. The blocks are arranged on a rustic wooden shelf. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with foliage.