
„Unerwartete Dankbarkeit“

Für wen bist du persönlich in deinem Leben dankbar? Und warum?

Für deine unterstützende Familie, gemeinsame Erfahrungen, Reisen, freie Zeit, Ruhe, Hilfe in schweren Zeiten, für kleine Gefallen im Alltag mit Kollegen oder für ein immer offenes Ohr deiner Freunde?

Hast du dir schon einmal Zeit genommen, den betreffenden Personen deine Dankbarkeit auszudrücken? In dieser Übung hast du die Gelegenheit einer bestimmten Person mitzuteilen, warum du sie wertschätzt.

Aufgabe

- ❖ Überlege dir, welcher Person du schon immer einmal etwas Nettes schreiben bzw. ihr deine Dankbarkeit mitteilen wolltest.
- ❖ Schreibe ihm bzw. ihr einen Brief oder eine Karte. Teile darin mit, wofür du dieser Person dankbar bist und warum du sie wertschätzt.

Hintergrundinformation

Alles, was du an anderen Menschen erkennen kannst, steckt auch in Dir. Wenn du die positiven Eigenschaften der Personen, die du bewunderst, aufschreibst, kannst du direkt erfahren, welches Potenzial auch in dir schlummert. Lass dich daher von deiner Bewunderung für andere Menschen für dein eigenes Leben inspirieren und entfalte Schritt für Schritt das Potenzial in dir.

*„Jeder sieht am anderen nur so viel, als er selbst auch ist.“
Arthur Schopenhauer (1788 - 1860) deutscher Philosoph*