

## Meine Dankbarkeiten

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.

Was ist die Dankbarkeiten Übung?

Die Dankbarkeiten Übung hilft dir, vieles Positiver zu sehen, den Tag positiv zu starten und/ oder zu beenden und Positives auch ins Leben zu holen.



### Was ist Dankbarkeit?

Manchmal wird es einfach als Floskel benutzt (hast du auch „Danke“ gesagt?), doch Danke ist weit mehr als das. Es ist ein emotionales Erleben, das die Freude über etwas ausdrückt, das empfangen hat. Dankbarkeit hat immer einen sozialen Aspekt, schafft eine Verbindung zwischen mir und anderen. Sie kann bestehende Beziehungen festigen und vertiefen. Dankbarkeit kann sich auf einer ganz alltäglichen Ebene äußern, doch sie kann auch eine weitergehende Wirkung haben, uns ein Gefühl geben, Teil eines größeren Ganzen zu sein, dem die Dankbarkeit gilt, vor allem auch gegenüber der Natur.

Was ist dabei wichtig?

- Das Erkennen, dass es da etwas gibt, für das ich dankbar sein könnte. Das Anerkennen dessen, dass das Leben gut ist und Gutes zur Verfügung stellt
- Das Eingeständnis, dass es Menschen gibt, denen ich am Herzen liege. Dass das Leben, die Natur, ... alles Mögliche anstellt, um mir diese Freude zu machen
- Dass Eingeständnis, dass ich mir selbst am Herzen liege

### Deine Aufgaben

- Schreibe jeden Tag (kontinuierlich), am besten in einem Tagebuch (morgens oder abends) mindestens **4 Dankbarkeiten** auf, für die du an diesem Tag dankbar bist/warst
- Schreibe einen **Dankbarkeitsbrief** an die dir nahestehende Menschen, indem du aufschreibst, wofür du bei dem anderen dankbar bist (ob du diese absendest oder nicht, bleibt dir überlassen)
- Suche dir einen **Dankbarkeitsstein** aus, einen Stein, den du auf dein Nachtkästchen legst und jeden Abend als letztes und jeden Morgen als erstes in die Hand nimmst und eine Dankbarkeit für dich bedenkst
- Ich freue mich, wenn du deine Überlegungen mit mir teilst.
- Wenn du generell Fragen hast, oder gerne Feedback möchtest zu den Übungen und Aufgaben, kannst du dich jederzeit an mich (gerne per FB Messenger oder per Mail an [info@simonejanak.de](mailto:info@simonejanak.de))

**Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.**