



Du „vergisst“ immer wieder dankbar zu sein?

Kein Problem, das kommt am Anfangs oft vor. Zu Beginn will man alles auf einmal ändern: Man will dankbar sein, Komplimente machen, gesund essen, Sport machen und, und, und ... was auch immer für dich zum Glückseligsein dazugehört. Das kann ganz schön viel werden. Deshalb solltest du immer eins nach dem anderen ändern.

Suche dir einen kleinen Gegenstand, einen Glücksbringer oder einfach einen Stein, der dir gefällt. Das ist jetzt dein Dankbarkeitbringer oder Dankbarkeitsstein – je nachdem. Stecke ihn in die Tasche, Jacke, Hose ... Egal wohin, er soll ab jetzt immer bei dir sein. Du sollst ihn mehrmals am Tag in der Hand haben. Am besten du hast ihn dort, wo du sowieso mehrmals am Tag hinschaust. Zufällig. Jedes Mal kannst du dir etwas aussuchen, wofür du gerade in diesem Moment dankbar bist. So vergisst du es nicht mehr. 😊



Selbstreflexion

Wer bin ich eigentlich? Warum bin ich hier? Die oder der eine unter uns wird sich diese oder eine ähnliche Frage schon mal gestellt haben. Sich selbst einzuschätzen, ist nicht immer leicht. Viele von uns wurden eher zur Bescheidenheit im Umgang mit sich selbst erzogen, sich toll zu finden, gilt vielen als selbstsüchtig. Das ist doch blöd. Ich habe eine Weile gebraucht, bis ich sagen konnte, „ICH BIN TOLL“, ohne mich dabei eingebildet zu fühlen. Eigentlich habe ich erst vor einigen Jahren gelernt, dass das eine gute und sogar sehr wichtige Eigenschaft ist.

„Wenn nicht mal du dich selbst liebst, warum sollte es dann ein anderer können?“ – lautet ein bekannter und sehr richtiger Spruch. Wenn man sich selbst nicht mag, ist das ganze Leben geprägt von Hass, Neid, Konkurrenzdenken und vielen anderen nicht sehr schönen Dingen.



Bitte nutze zum Bearbeiten der Aufgabe die Kommentar- oder Notizfunktion deines E-Book-Readers oder ein extra Blatt Papier

Es ist cool, sich überhaupt mal bewusst zu machen, was man im Leben so alles erreicht hat, was man Positives geschafft und bewirkt hat. Warum man der Mensch ist, der man heute ist.

Also los, schreib auf, was bei dir so los war. Ich helfe dir wieder ein wenig auf die Sprünge: Schulabschluss, Wohnung, Partnerschaft, Ausbildung/ Jobs, besondere Geschehnisse/Ereignisse, entdeckte Eigenschaften ...

Schreib es direkt hier darunter:





Prima, jetzt hast du eine Liste erstellt! Wenn nicht, dann tu es aber jetzt. 😊
Egal, wie viele Punkte es sind. Mit der Zeit fällt dir vielleicht noch mehr ein,
dann schreib es einfach dazu.

Ist es nicht toll, wenn man einmal schwarz auf weiß sieht, wie das eigene
Leben bis jetzt so verlaufen ist? Egal, ob du das, was du siehst, positiv
oder negativ findest, es gibt dir einen Überblick über das, was bis jetzt so
los war. Vielleicht siehst du etwas, was du ändern willst, was dir bis jetzt
nicht bewusst war. Wie auch immer, durch all diese Dinge bist du zu dem
Menschen geworden, der du heute bist. Und damit kommen wir auch
schon zur nächsten, wirklich sehr wichtigen Übung.

Bitte nutze zum Bearbeiten der Aufgabe die Kommentar- oder Notizfunktion deines E-Book-Readers oder ein extra Blatt Papier



Welche Eigenschaften habe ich? Wie bin ich so?

Ich habe hier mal eine Liste erstellt. Kreuze einfach die Eigenschaften an, die auf dich zutreffen. (Du kannst sie auch anderweitig markieren.)



- | | | |
|-------------------------------------|---|--|
| <input type="radio"/> Achtsam | <input type="radio"/> Großzügig | <input type="radio"/> Optimistisch |
| <input type="radio"/> Akzeptanz | <input type="radio"/> Harmonisch | <input type="radio"/> Ordentlich |
| <input type="radio"/> Authentisch | <input type="radio"/> Herzlich | <input type="radio"/> Perfektionistisch |
| <input type="radio"/> Beliebt | <input type="radio"/> Hilfsbereit | <input type="radio"/> Fantasievoll |
| <input type="radio"/> Bescheiden | <input type="radio"/> Humorvoll | <input type="radio"/> Realistisch |
| <input type="radio"/> Dankbar | <input type="radio"/> Intuitiv | <input type="radio"/> Respektvoll |
| <input type="radio"/> Diszipliniert | <input type="radio"/> Kontrollsüchtig | <input type="radio"/> Selbstständig |
| <input type="radio"/> Ehrlich | <input type="radio"/> Kreativ | <input type="radio"/> Sensibel |
| <input type="radio"/> Erfolgreich | <input type="radio"/> Voller Leichtigkeit | <input type="radio"/> Spirituell |
| <input type="radio"/> Fair | <input type="radio"/> Leidenschaftlich | <input type="radio"/> Tolerant |
| <input type="radio"/> Flexibel | <input type="radio"/> Liebevoll | <input type="radio"/> Traditionell |
| <input type="radio"/> Fröhlich | <input type="radio"/> Loyal | <input type="radio"/> Treu |
| <input type="radio"/> Geduldig | <input type="radio"/> Mitfühlend | <input type="radio"/> Verantwortungsvoll |
| <input type="radio"/> Gelassen | <input type="radio"/> Mutig | <input type="radio"/> Verlässlich |
| <input type="radio"/> Gerecht | <input type="radio"/> Nachhaltig | <input type="radio"/> Vertrauenswürdig |
| <input type="radio"/> Gesund | <input type="radio"/> Neugierig | <input type="radio"/> Weise |
| <input type="radio"/> Glaubwürdig | <input type="radio"/> Offen | <input type="radio"/> Zuverlässig |