



**Übung: „Dafür bin ich dankbar“** (Fragen für den Morgen)

Bevor Sie die Fragen beantworten, kommen Sie erst einmal bewusst bei sich an. Schließen Sie für einen Moment die Augen, nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge, fühlen Sie in sich hinein, nehmen Sie Ihre Gedanken und Ihre Körpergefühle wahr. Zählen Sie Ihre Atemzüge mit jedem Ein- und Ausatmen, bis Sie bei zehn angekommen sind. Nehmen Sie sich etwas zu schreiben und beantworten diese Fragen schriftlich:

1) Wie möchte ich, dass mein Tag heute wird? Was ist mir heute wichtig?

---

---

2) Worauf möchte ich heute meine Aufmerksamkeit lenken?

---

---

3) Für welche drei Dinge bin ich in diesem Moment wahrhaftig dankbar?

---

---

4) Zu wem spüre ich zurzeit besondere Zuneigung?

---

---

5) Wem und für was könnte ich heute besondere Wertschätzung aussprechen?

---

---

---



**Übung: „Dafür bin ich dankbar“** (Fragen für den Abend)

1) Wie ist mein Tag heute insgesamt gewesen? Was war mir heute wichtig?

---

---

---

2) Worauf habe ich heute meine Aufmerksamkeit gelenkt? Was habe ich heute gelernt, das ich morgen genauso wiederholen würde? Was werde ich anders machen?

---

---

---

3) Für welche drei Dinge bin ich in diesem Moment wahrhaftig dankbar? Welche drei konkreten Dinge erfüllen mich heute mit Dankbarkeit?

---

---

---

4) Wem und für was konnte ich heute besondere Wertschätzung aussprechen? Was habe ich getan und gesagt, um dies zum Ausdruck zu bringen?

---

---

---

---