



Dankbarkeit zum Jahresabschluss

Die Vorweihnachtszeit; eine Zeit voller Hektik, Planung, mangelnden Pausen. Angetrieben durch Perfektionismus und Konsum vergessen wir auf uns und unsere Bedürfnisse zu achten.

Gerade jetzt wäre die Zeit, das Jahr mit einem Rückblick zu betrachten und für die Dinge dankbar zu sein, die uns etwas bedeutet und uns erfreut haben.

Ich lade Dich zu einer Dankbarkeitsübung ein:

„Schreibe jeden Abend mindestens eine Sache auf ein Blatt Papier, für die Du dankbar bist!“

Entweder schreibst Du Dir einen Dankbarkeitsbrief (alle Dinge untereinander) oder Du nimmst für jedes Ereignis einen separaten Zettel.

Dies kann ein Erlebnis, ein Buch, ein Film, ein Ereignis sein. Es muss nichts Großes sein, vielleicht erinnerst Du Dich an ein nettes Treffen oder ein freudiges Gespräch mit lieben Menschen? Oder Du hast unerwartet etwas erlebt oder geschenkt bekommen?

Überprüfe bei Dir, was das Erlebnis beim Aufschreiben jetzt in Dir bewirkt.

Nehme Dir in der ersten Januarwoche Zeit und lies **alle** Deine Sätze noch einmal.

Wie fühlt es sich jetzt an, wenn Du die Ereignisse erneut liest?

Wenn Du spürst, wie Dich das Schreiben der dankbaren Ereignisse positiv beeinflusst, Du Dich gelassener fühlst und merkst, dass sich deine perspektivischen Betrachtungen ändern, schreibe Deine dankbaren Ereignisse in ein wunderschönes Buch.

Und, wenn Du Dich nicht wohl fühlen solltest, schaue in Dein Buch und beobachte, was passiert!

Das Erleben von Dankbarkeit besitzt die positive Eigenschaft, unser Leben positiv zu beeinflussen; aus ihr schöpfen wir Kraft und Energie. Studien besagen, dass das

regelmäßige praktizieren von „Dankbarkeit üben“, zu mehr Zufriedenheit, Glück, psychischem Wohlbefinden und somit zum persönlichen Wachstum verhilft.

Stell Dir vor,

Du kannst mit Leichtigkeit den Blick auf die schönen Dinge im Leben fixieren!

Du lernst Deine negativen Gedanken durch Positive zu ersetzen!

Du nimmst die Realität an und machst das Beste aus ihr!

Du förderst Deine Resilienz und verbesserst Deine psychische Gesundheit!

Du bewältigst Rückschläge und schwierige Situationen leichter als vorher!

Du lernst die „kleinen“ Dinge im Leben zu schätzen!

Du schaust mit Optimismus in die Zukunft!

Du reduzierst Dein Stress- und/oder Angstlevel!

Dein Denken und Fühlen sind eng miteinander verbunden. Durch Dankbarkeit beeinflusst Du Deine Gedanken und Gefühle auf positive Weise. Indem Du Dich auf das Positive fokussierst, können Deine positiven Emotionen (Freude, Dankbarkeit, Liebe) verstärkt werden. Sie wirken sich nicht nur in Dir sondern auch in Deinem Umfeld aus und fördern zufriedene, erfüllte und glückliche Beziehungen.

Ich bin dankbar dafür, dass Du bis zu Ende gelesen hast und wünsche Dir positive Erfahrung beim Praktizieren von Dankbarkeit.

Deine Carina