

Arbeitsblatt - Dankbarkeit ist ein „Herzöffner“

Impulse für besondere Momente - Impuls 7 - Resilienz mit Herz

Warum ist Dankbarkeit ein „Herzöffner“?
Finde es heraus!

Wenn Du an Dankbarkeit denkst, wo spürst Du sie im Körper?

Lasse Deine Hand bei dem Gedanken an Dankbarkeit ihre Position finden.
Wohin wandert Deine Hand automatisch?
Die Position Deiner Hand verrät Dir, weshalb Dankbarkeit ein „Herzöffner“ ist und lässt Dich erahnen, weshalb es Dir guttun könnte, mehr Dankbarkeit in Deinem Leben zu spüren.
... wie wunderbar - ein Zuviel kann es nie geben!



Warum fällt es vermeintlich leichter, aufzuschreiben, was fehlt als, wofür Du dankbar bist? ... und wie Du Dankbarkeit praktizieren kannst.

Unser Gehirn richtet sich automatisch auf das aus, was uns fehlt. *Automatisch* fließt „Ich habe nicht ...“ oder „... nicht genug“.

Du kannst jederzeit gegensteuern, aus dem *Autopiloten aussteigen*, wenn Du es möchtest. Wie?

Indem Du beginnst aktiv Dankbarkeit zu praktizieren.

Dankbarkeit verlagert die Aufmerksamkeit hin zur Einstellung:

- „Ich habe ...“ „Ich habe genug ...“
- hin zu positiven Emotionen und Wohlbefinden.

Wie kannst Du mehr Dankbarkeit erleben – auch wenn Dir vermeintlich nichts einfällt?

Was brauchst Du?

- Einen Moment Zeit ...
- Ein Blatt Papier und einen Stift ...
- ... Ge“danken“ fließen lassen ... und nachzuspüren.

Wie in den letzten sechs Impulsen bist Du dazu eingeladen einen Moment innezuhalten, still zu sein, wenn Du magst Deine Augen zu schließen und Deine Aufmerksamkeit auf den Atem zu lenken. Nach einigen Atemzügen kannst Du mit dem Gedanken „danke“ weiteratmen. Vielleicht tut es Dir gut, dabei Deine rechte Hand auf Dein Herz zu legen, und zu spüren, was es zu spüren gibt.
Bis Du ins Hier und jetzt zurückkehren magst.

... Ge“danken“ fließen lassen, nachspüren und aufschreiben ...

Du kannst Dir dafür danken, dass Du Dir für diese Übung Zeit genommen hast, um der Dankbarkeit auf die Spur zu kommen ...

Folgende Fragen können Dir **Impulse** geben, um Klarheit darüber zu bekommen, wofür Du dankbar bist.

- Wofür bin ich dankbar?
- Worüber bin ich glücklich?
- Was zaubert ein Lächeln auf mein Gesicht?
- Wer liebt mich?
- Wen liebe ich?
- Was kann ich genießen?
- Was finde ich schön?

Welche Gefühle lösen diese Gedanken aus?

Wo spürst Du sie im Körper?

Viel Freude beim Entdecken,erspüren und Praktizieren von Dankbarkeit in Deinem Leben.

Voller Dankbarkeit, Freude und den besten Wünschen

Marion Rosenkranz