

Übungsblatt: Dankbarkeit spüren und ausdrücken

Dankbarkeit zu spüren ist ein Weg aus dem Mangel eines unerfüllten Bedürfnisses in die Fülle erfüllter Bedürfnisse und nährt insbesondere unseren Selbstwert.

Wähle etwas in deinem Leben aus, für das du dankbar bist. Das kann eine Kleinigkeit sein oder etwas Großes, ein Ding oder ein Mensch, etwas in dir oder etwas, das du erfahren hast.

1. BEOBACHTUNG

Beschreibe knapp und konkret, wie das, wofür du dankbar bist, dein Leben bereichert.

2. GEFÜHL

Wie fühlt sich das an? Welche Gefühle tauchen noch auf? Wie fühlt sich die Dankbarkeit in deinem Körper an? Lass sie deinen Körper füllen.

3. BEDÜRFNIS

Welche Bedürfnisse werden durch das, wofür du dankbar bist, genährt? Verbinde dich mit ihnen.

Halte das Gefühl der Dankbarkeit und des erfüllten Bedürfnisses für einige Minuten. Vielleicht möchtest du mit diesem Gefühl meditieren.

4. BITTE

Gibt es etwas, das du tun möchtest, um dieses Gefühl in deinem Leben zu stärken oder um dieses Bedürfnis in deinem Leben noch mehr zu nähren?

Gibt es jemanden (oder etwas), dem du die Dankbarkeit ausdrücken möchtest? Formuliere einen Satz, in dem du die konkrete Beobachtung benennst, die zu deinem Leben beiträgt, und beschreibst, wie du dich fühlst und welches Bedürfnis in dir genährt wurde.

Wenn du merkst, dass du das gerne ausdrücken würdest, dich aber nicht traust, die andere Person anzusprechen, spüre hinein, was dich davon abhält. Was bräuchtest du, damit du es ausdrücken könntest?
