



Mach's konkret!

Eine persönliche Aufgabenstellung zum Ausprobieren – Aufgabe 8

© Therese Neubauer

»Wem und wofür kann ich danken?«

Den Fokus auf die Dinge und Situationen des Lebens zu legen, für die wir dankbar sein können, verändert den Blick und lässt uns vieles erkennen, was wir im Trubel des Alltags mit seinen Mühen und Sorgen oft nicht wahrnehmen. Die Dankbarkeit schärft unsere Aufmerksamkeit für den anderen und für das viele, das uns durch sie oder ihn geschenkt ist. Diese Dankbarkeit dem anderen auch mitzuteilen, tut gut und verändert auch unsere Beziehungen.

Nimm dir in der nächsten Woche jeden Tag fünf Minuten Zeit, um bewusst zu überlegen, wofür du heute dankbar bist. Welche Ereignisse, welche Menschen, welche Dinge, die oft so selbstverständlich sind, fallen dir ein? Was entdeckst du an dir selbst, wofür du danken kannst? Welche Gaben und Talente konntest du heute einsetzen? Notiere es dir und lies alles nach einer Woche noch einmal durch – verändert es etwas an deiner Sichtweise?

Solltest du mit anderen zusammen den Kurs »Mission Possible« machen, kannst du dir bis zur nächsten Einheit zu jedem der anderen Teilnehmer ein oder zwei Talente, Charismen, positive Eigenschaften notieren, die dir aufgefallen sind oder dich besonders beeindruckt haben. Im Rahmen des nächsten Kursabends könnt ihr euch dies gegenseitig mitteilen.