

Dankbarkeit
fürs
Glück

Katja Schmalzl

Schmalzl Coaching & Consulting e.U.

Schönbachstraße 25/1

1130 Wien, Österreich

Tel: +43 (0) 680 3289858

E-Mail: katja@katjaschmalzl.at

www.katjaschmalzl.com

DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL FÜR DEIN GLÜCK

Ich empfehle, die Übung abends im Bett zu machen und den Tag oder die letzten Tage Revue passieren zu lassen. Natürlich kannst du daraus auch ein Morgenritual machen oder es zu einem anderen Zeitpunkt ausführen.

Folgende Fragen kannst du dir stellen:

- 1. WOFÜR BIN ICH HEUTE DANKBAR?**
- 2. WEM HABE ICH ETWAS GUTES GETAN?**
- 3. WER HAT MIR ETWAS GUTES GETAN?**
- 4. WAS HABE ICH HEUTE SCHÖNES GESEHEN/ERLEBT (ZB. DIE NATUR, EINE SCHÖNE ZEITSCHRIFT O.Ä.)?**
- 5. AUF WELCHE EINE STÄRKE ODER FÄHIGKEIT VON MIR BIN ICH STOLZ? WIE HAT SICH DIESE HEUTE GEZEIGT?**

Stell dir eine, drei, alle fünf oder deine ganz eigenen Fragen ganz so, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Das kann von Tag zu Tag abweichen oder sich verändern.

WICHTIG!

Vergiss dabei bitte nicht, dir selbst gegenüber ein Danke auszusprechen.

Klopf dir selbst auf die Schulter und sage dir:

„Hey, das hab ich heute richtig gut gemacht! Ich bin stolz auf mich!“

Keine Sorge, du machst die Übung ja für dich selbst. Es hört dir niemand zu und du kannst hier ruhig ehrlich sein. ;-)

DANKBARKEIT VERSCHAFFT ANERKENNUNG UND WERTSCHÄTZUNG – NICHT NUR ANDERN GEGENÜBER SONDERN AUCH DIR SELBST GEGENÜBER!

DAS DANKE ANNEHMEN

Wo wir grade dabei sind: Wie gut kannst du denn ein Danke annehmen, wenn es jemand zu dir sagt oder dir zeigt?

Manchen ist es unangenehm und sie reden dann ihre Leistung klein oder machen sich selbst klein und unwichtig. Dabei ist es nicht nur für dich selbst schön, es anzunehmen, sondern auch deinem Gegenüber kannst du so eine Freude machen.

Wenn du es nicht schon sowieso machst, versuche beim nächsten DANKE, es anzunehmen - ohne viel TamTam, ohne viele Worte.

Freue dich – ein Lächeln genügt.
