

Die meisten von uns haben als Kind gelernt „**bitte**“ und „**danke**“ zu sagen. Manchmal mehr oder weniger freiwillig und als lästige Pflicht.

Aber es gibt auch ein anderes **Danke** ohne Kalkül und Höflichkeit. Man ist dem anderen ganz nahe, in jenem Moment, in dem man ihm vor Freude um den Hals fällt oder vor Dankbarkeit tief in die Augen schaut.

## Übung in Dankbarkeit

Danken Sie in dieser Woche jenen **Menschen**, von denen Sie in Ihrem Leben etwas **Wichtiges** bekommen haben. Sie können persönlich oder in einem Brief danken. Vielleicht einem **Freund** oder einem **Lehrer**, einem **Elternteil** oder den **Großeltern**. Sagen Sie es ohne Umschweif - direkt und freuen Sie sich an der Reaktion des anderen. Sind Sie jemanden dankbar, der bereits verstorben ist, so gehen Sie an sein Grab und danken Sie dort.



Mit dieser Übung richten Sie Ihre **Aufmerksamkeit** vermehrt auf die **positiven Dinge** in Ihrem Leben. Sie unterstützt Sie auch – **Fülle** und nicht **Mangel** zu empfinden.