

Dankbarkeitsübung: Sichtweisen umwandeln

Dies sind nur einige mögliche Beispiele, die dir als Inspiration dienen sollen.

Du findest sicher noch viele eigene Situationen und Danksagungen. Probier's mal aus.

Negative Sicht	Danke, ...
Ich habe schlecht geschlafen. Der Tag wird ein ätzender Kraftakt.	dass ich in einem warmen Bett aufgewacht bin. Jetzt schaue ich, was der Tag so für mich bereithält.
Mein Handy hat einen Displayschaden und der Akku ist auch ständig leer.	dass ich ein noch immer funktionierendes Smartphone habe, mit dem ich mit meinen Freunden/Familie kommunizieren kann.
Der Wäschekorb ist schon wieder voll. Ich bin doch keine Waschfrau!	dass meine Familie so viel Schönes zum Anziehen und eine funktionierende Waschmaschine hat.
Das supergünstige Supermarktangebot ist vergriffen.	dass wir für jedes Produkt zig Alternativen und Kaufmöglichkeiten zur Auswahl haben. Für das Geld finde ich sicher auch etwas anderes, das mir/uns Freude macht und/oder schmeckt.
Das schlechte Wetter durchkreuzt unseren Ausflug / Grillabend / Urlaub.	dass wir ein schützendes Dach über dem Kopf haben, dass wir unsere Zeit auch anders genießen können. Und aufgeschoben ist nicht aufgehoben. Danke, dass die Natur mal wieder Regen bekommt.
Meine Kollegen / Chef verlangen viel zu viel Arbeit von mir.	dass ich einen sicheren Arbeitsplatz habe, durch den ich meine Miete und Lebenshaltungskosten bezahlen kann. Danke, dass ich (körperlich und geistig) in der Lage bin zu arbeiten und/oder mich ggf nach einem neuen Job umzusehen.
Ich bin zu dick / dünn / hässlich /	dass ich einen Körper habe, der mich trägt. Danke, dass ich sehen, fühlen, hören, schmecken, riechen kann.
Ich fühle mich einsam und wünsche mir so sehr eine/n Partner/in.	dass ich als Single so viele Freiheiten habe und mein Leben auch alleine zufrieden gestalten kann. Danke für jeden Flirt und jeden Menschen, den ich völlig offen kennenlernen darf. Irgendwann wird der/die Richtige dabei sein.
Ich bin krank / gesundheitlich eingeschränkt.	dass es so eine gute medizinische Versorgung gibt. Danke, dass ich Zeit und Raum erhalte, um mich um mich selbst zu kümmern. Danke, dass ich die Chance habe, mehr über mich und meinen Körper zu lernen.
Mir ist im Leben schon so viel Sch*** passiert!	Danke, dass ich all das überstanden habe. Danke, dass ich lebe, dass ich mir bei Bedarf Hilfe suchen und mein Leben gestalten kann.