Arbeitsblatt

Katja Sterzenbach: Dankbar sein und Achtsamkeit schulen

Selbstverständnis und fehlende Wertschätzung lassen den Tag oft trist und grau wirken. Die Kunst ist es, gerade solche Tage mit einem Lächeln zu verbringen. Das können Sie üben: Wie ein Marathonläufer sein Laufen trainiert, trainieren Sie Ihr Gefühl der Dankbarkeit.

Schreiben Sie in die linke Spalte alle Dinge, Erinnerungen, Menschen, Umstände etc., bei denen Sie Dankbarkeit verspüren. In die rechte Spalte schreiben Sie das, wofür Sie gerne in Zukunft dankbarer sein möchten.

Ich verspüre Dankbarkeit, wenn ich an folgende Dinge, Erinnerungen, Menschen, Umstände etc. denke:	**Ich möchte in Zukunft für diese Dinge, Erinnerungen, Menschen, Umstände etc. dankbarer sein:**

Lesen Sie diese Liste morgens, mittags und abends durch, und Sie werden schon nach einem Tag die Veränderung spüren. Natürlich kann die Liste beliebig ergänzt werden.

Wenn Sie noch einen Schritt weiter gehen wollen: Leben Sie aktiv Ihre Dankbarkeit, und zeigen Sie es den Menschen um Sie herum. Bringen Sie Freude und Farbe in Ihr Leben, und auch Ihr Umfeld wird bunt. Feiern Sie den Augenblick und das Leben – und Ihr Herz lächelt! Zur Website

Das Buch zum Thema: „30 Minuten Business Yoga“ ist 2010 bei Gabal erschienen.

„Nur wer lächelnd in sich hineinhorcht, wird das Beste aus sich herausholen”, so meine Lebensphilosophie. Ich studierte Sport und Sozialwissenschaften sowie die indische Philosophie vom Leben an der Swami Vivekananda Universität. Seit über 25 Jahren widme ich meinen Fokus den Zusammenhängen von geistiger Ausgeglichenheit und körperlicher Leistungsfähigkeit. Meine zweimonatige Meditation in einem burmesischen Waldkloster sowie Reisen rund um den Globus haben mich nachhaltig und intensiv geprägt. Zur Website