

1 Stärken

Dankbarkeits-Steine

Beschreibung	Erzählen Sie eine schöne Geschichte, um die Übung einzuführen (Beispiel auf Seite 2). Die Übung besteht darin, das Dankbarkeitssäckchen bei sich zu tragen. Wenn immer etwas geschieht, für das man dankbar sein kann, holt man einen Stein aus dem Säckchen, legt den Moment in den Stein und steckt ihn in eine andere Tasche. Am Abend holt man alle Steine heraus, erinnert („entnimmt“) den Dankbarkeitsmoment aus den Steinen und legt sie wieder zurück in das Säckchen. Und so fort ... Teilen Sie die Säckchen aus und lassen sie schon einmal zum Üben ein Steinchen „benutzen“
Material	Samtliche Säckchen (Beispiel 100 Samtbeutel schwarz 90 x 65 mm) und Halbedelsteine/Trommelsteine (1,5-2 cm). Alternativ gehen auch einfach Bohnen, gesammelte Steine ...
Hintergrund	Nach den Studien der Positiven Psychologie ist Dankbarkeit eine der stärksten Übungen zur Steigerung der Zufriedenheit, die Sinn, Achtsamkeit und soziale Beziehungen vereint.
Zeitaufwand	15 Minuten + etwas Vorbereitung zum Befüllen
Tipp	

Raum für eigene Ideen, Ergänzungen ...

1 Freude am Leben

Dankbarkeits-Steine

Beispielgeschichte:

Es war einmal ein alter Mönch, dem ein neuer Novize zugewiesen wurde. Beide gingen ihre erste gemeinsame Runde, um die Dorfbewohner um ein paar Schüsseln Reis zu bitten. Gelegentlich nahm der alte Mönch einen Stein aus der Tasche, sah ihn sich mit einem Lächeln an und legte ihn in eine andere Tasche. Der Novize wurde immer neugieriger, wagte aber nicht zu fragen. Am Abend nahm der alte Mönch alle Steine hervor, sah sie sich einzeln an und legte sie zurück in die Tasche, in der sie ursprünglich waren. Da nahm sich der Nachwuchsmönch ein Herz und fragte nach. Der alte Mönch sagte: „Jedes Mal, wenn ich für etwas dankbar bin, nehme ich einen Stein, lege den Moment und meine Dankbarkeit da hinein und verwahre ihn. Am Abend nehme ich mir die Steine vor, erinnere mich an den Moment und nehme die Dankbarkeit wieder heraus. So bleibt die Dankbarkeit in mir und schenkt mir ein Lächeln“.

