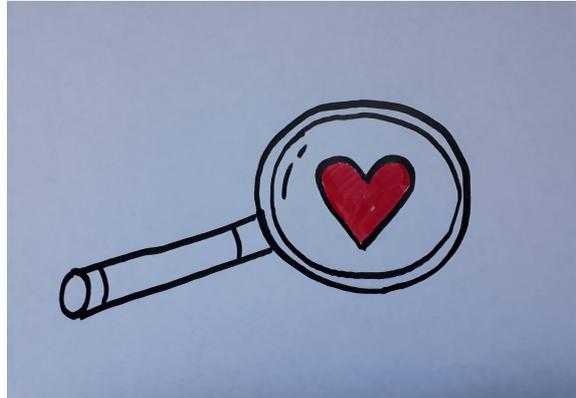


## Achtsam sein – Schönheit und Dankbarkeit finden



Häufig vergessen wir auf Schönes und kleine Momente der Freude wirklich zu achten und nehmen viel für selbstverständlich. Am Ende des Tages haben wir dann oft den Eindruck, das nichts schönes passiert ist. Das liegt daran dass sich unser Aufmerksamkeitsfokus verschiebt und wir oft nur auf die nächsten Aufgabe oder auf andere Dinge in der Zukunft fokussiert sind.

Sie möchten Ihren Fokus auf das Positive lenken? Hier einige Möglichkeiten:

### **Das Dankbarkeitstagebuch:**

Notieren Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen 5 Dinge für die Sie persönlich dankbar sind. Sie können die Dinge, Momente oder Personen auch zeichnen oder Fotos machen. Wichtig ist die Visualisierung.

### **Sammeln Sie schöne Momente:**

Suchen Sie sich ein paar kleine Steine (es gehen auch Trockenerbsen, kleine Muscheln o.ä.). Diese stecken Sie sich in die rechte Hosentaschen. Jedes mal wenn Sie sich über etwas kleines freuen oder einen schönen Moment haben, nehmen Sie einen Stein aus der rechten Tasche und stecken ihn in die linke Tasche. Ihre gesammelten Momente können alles Mögliche sein (eine schöne Tasse Tee oder Kaffee, ein Spaziergang, blühende Blumen, ein schönes Telefonat etc.). Abends können Sie so Ihre schönen Momente noch einmal ansehen.

Alternative: Wenn Sie in der Wohnung sind, legen Sie die Steine o.ä. einfach auf den Tisch und Stellen ein Wasserglas dazu. Bei jedem schönen Moment nehmen Sie den Stein vom Tisch und tun ihn in ein Glas. Auch so können Sie abends die Sammlung freudiger Momente noch einmal deutlich sehen.