

Das Dankbarkeit-Arbeitsblatt

Das Prinzip dieses Arbeitsblattes lässt sich kurz zusammenfassen als:

Jeden Tag 5 Minuten Dankbarkeit fühlen - und beobachte, wie sich immer mehr Wunder in deinem Leben manifestieren.

Dankbarkeit ist eine der größten positiven Kräfte, die wir auf einfachste Weise erzeugen können. Vielleicht denkst du dir Dankbarkeit zu fühlen, das ist ja so einfach, was soll sich da viel in meinem Leben ändern? Wenn du so denkst, dann lass zuerst dieses Glaubensmuster los, dass alles nur kompliziert und aufwendig gehen kann. Denn, die Realität des Göttlichen ist so einfach und gleichzeitig so perfekt aufgebaut, dass wir zu absolut jedem Zeitpunkt alles in uns haben, was wir brauchen, um glücklich zu sein und in ununterbrochener Folge ein Wunder nach dem anderen zu erleben. Alles, was wir tun müssen, ist dieses „sich glücklich fühlen“ zu üben und diese wundervollen Kräfte des Universums zu uns einzuladen. Genau diesem Zweck, dieses Glücklich-Fühlen zu üben, dient diese Dankbarkeitsübung. Wenn du dies jeden Tag 5 Minuten lang übst, wird dies wie ein homöopathischer Impuls wirken und immer mehr von deinem Leben erfassen und durchdringen.

Weitere Infos zur Dankbarkeit findest du zum Beispiel unter folgenden Urls:

www.spirituelle.info/artikel.php?id=162

www.spirituelle.info/artikel.php?id=248

www.spirituelle.info/orakel1.php?id=36

Vorgehensweise:

1. **Überlege dir ein beliebiges Thema/Begebenheit/Ereignis aus deinem Leben wofür du dankbar bist.** Und notiere es auf deinem Arbeitsblatt. (Es können auch mehrere Themen sein.)
2. **Überlege dir nun noch ein Thema aus deinem Leben, für welches du dich noch nie dankbar gefühlt hast,** für welches du aber, wenn du ehrlich zu dir bist, eigentlich dankbar sein solltest. Es geht also beispielsweise um solche Dinge, die wir für selbstverständlich nehmen, die wir aber so ausklammern aus unserem Bewusstsein, dass wir normalerweise gar nicht auf die Idee kommen, uns dafür dankbar zu fühlen. *(Ganz kurz zum ganzheitlich theoretischen Hintergrund dieses Punktes: Solche ausgeklammerten Dankbarkeitsgefühle stehen systemisch betrachtet für ausgeklammerte Elemente aus unserem System, welche durch diese Übung wieder zurückkommen können.)*
3. **Und nun setze dich mindestens fünf Minuten lang ruhig hin und denke nacheinander an diese Punkte** die du soeben aufgeschrieben hast und fühle bei jedem Thema so lange in dir, bis du die Dankbarkeit in dir aufsteigen fühlst *(von den Füßen oder vom [Wurzelchakra](#) aufwärts hoch ins Herz)*. Wenn du die Dankbarkeit im Herz *(oder alternativ im gesamten Körper)* fühlst, dann verbleibe eine Weile in diesem Gefühl und gehe dann zum nächsten Punkt deiner Liste weiter. *(Wenn du heute nicht genügend Punkte auf deine Liste geschrieben hast, dann wähle Punkte aus, die du früher draufgeschrieben hattest.)*
Schließe die Übung immer ab in dem du dir vorstellst, dass sich deine gefühlte Dankbarkeit auf dein gesamtes Leben ausdehnt, im Idealfall fühlst du, als wärst du selbst Dankbarkeit, du bist also nicht mehr für etwas dankbar, sondern **du bist die Dankbarkeit**.

Meine Dankbarkeitsthemenliste:

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____
