

## Alles Leben ist Geschenk – Dialogreise Dankbarkeit



Bild von [4653867](#) auf [Pixabay](#)

Im Gegensatz zu anderen Gefühlsregungen wie Wut, Zorn oder Freude ist Dankbarkeit ein positives und eher ein „verborgenes“ Gefühl. Menschen, die dankbar sind, sind glücklicher, weniger depressiv, weniger unter Stress und zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen. Die Dankbarkeit erweitert unseren Blick auf jene Geschenke des Lebens, die nicht selbstverständlich sind. Wir können auch dafür dankbar sein, was uns an Leidvollem erspart geblieben ist. Auf lange Zeit gesehen, ist Dankbarkeit ein sehr wichtiger Wesenszug, da er uns langfristig glücklich, zufrieden und ausgeglichen macht. Dankbarkeit ist ein Heilmittel für Leib und Seele.

Und nicht zuletzt fragen wir uns, ob wir im Alltag gegenüber unserem Partner oder Partnerin Gefühle der Dankbarkeit wahrnehmen und sie durch ein einfaches „Danke“, durch Gesten oder unsere Mimik zum Ausdruck bringen. Denn die alltägliche Dankbarkeit ist auch für die Beziehung ein besonderes Heilmittel und wichtig.

**Was bedeutet und ist für mich Dankbarkeit? WFIM, wenn ich an Dankbarkeit denke?**

## Mein Lebensgefühl



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

**Mit welchen hauptsächlichen Lebensgefühlen gehe ich durch meinen Alltag? Belasten oder stärken sie mich? WFIM, wenn ich mir diese Frage stelle?**

## Wofür bin ich dankbar?



Bild von TanteTati auf Pixabay

**Wofür bin ich in meinem bisherigen Leben von Grund auf dankbar? WFIM, wenn ich dir das sage?**



## Alltägliche Dinge

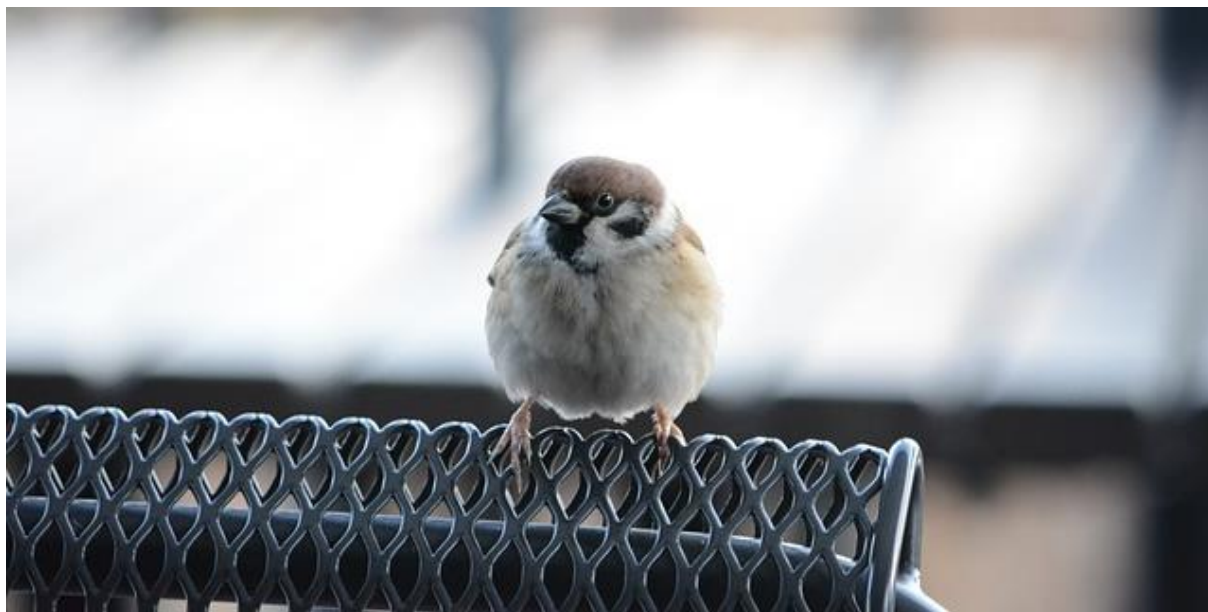


Bild von Sena Makino auf Pixabay

**Welche ganz alltäglichen Dinge stimmen mich immer wieder besonders dankbar?  
WFIM, wenn ich mir das vergegenwärtige?**

## Dankbarkeit der letzten 3 Tage



Bild von Myriam Zilles auf Pixabay

**Wofür bin ich in den letzten drei Tagen ganz besonders dankbar? Wann war ich  
das letzte Mal so richtig dankbar? WFIM, wenn ich zurückschaue?**

## Beziehung zu meinen Mitmenschen



Bild von rawpixel auf Pixabay

**Wie nutze ich die Kraft der Dankbarkeit für meine Beziehung zu Mitmenschen?  
WFIM, wenn ich daran denke?**

## Ausdruck meiner Dankbarkeit



Bild von StockSnap auf Pixabay

**Drücke ich meine Dankbarkeit meinen Mitmenschen und dir gegenüber aus oder vollzieht sie sich nur in meinem Inneren? WFIM, wenn ich mir das bewusst mache?**



## Dank von anderen



Bild von Okan Caliskan auf Pixabay

**Wie geht es mir, wenn ich jemandem begegne, der mir Dank schuldig ist? Welche Gefühle kommen da in mir hoch?**

## Meine Dankbarkeit



Bild von Sasin Tipchai auf Pixabay

**Wie geht es mir und wie drücke ich es aus, wenn mir jemand im Alltag etwas Gutes tut? WFIM dabei?**

## Lob und Dank verleihen Flügel



Bild von Ronny Overhate auf Pixabay

**„Lob und Dank verleihen Flügel“, heißt es. WFIM, wenn ich in diesem Zusammenhang an unsere Beziehung und an die zu unseren Mitmenschen denke?**

## Dankbarkeitstagebuch

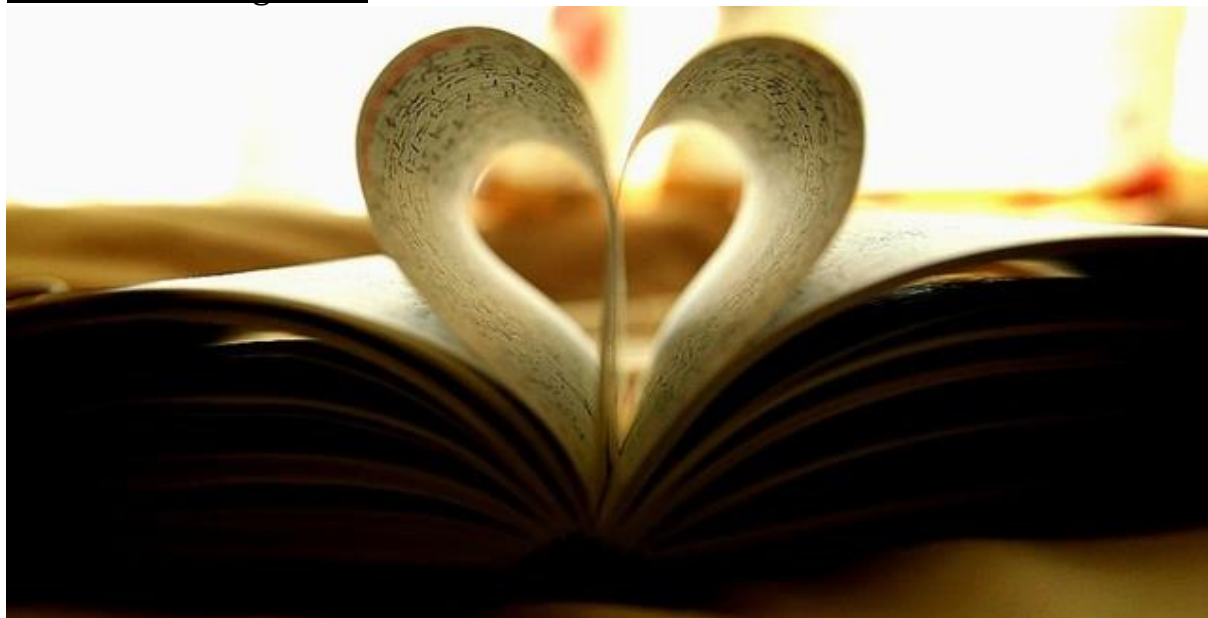


Bild von 현철 김 auf Pixabay

**In einem Dankbarkeitstagebuch kann man täglich Dinge notieren, für die ich dir besonders dankbar bin. WFIM, wenn ich an so ein Tagebuch denke?**



## Dankbarkeit in unserer Beziehung



Bild von klimkin auf Pixabay

**WFIM, wenn ich an die Kultur der Dankbarkeit in unserer eigenen Beziehung denke? Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!**

## Wertschätzung



Bild von Ben Fleeson auf Pixabay

**WFIM, wenn ich an die Art und Weise denke, wie wir einander unsere Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken.**



## Ich bin dir dankbar



Bild von Elias Sch. auf Pixabay

**Für welche alltäglichen Dinge in unserer Beziehung der allerletzten Tage bin ich dir dankbar? WFIM dabei?**

## Ich bin dir dankbar



Bild von pixel2013 auf Pixabay

**Wofür bin ich dir von Grund auf, ganz besonders und von Herzen dankbar? WFIM, wenn ich jetzt daran denke?**





Viel Freude beim Schreiben und Austauschen!

**Dialogfragen und Einleitungstext:** Evi und Gerhard Kerschner, Mattersburg

**Bildauswahl:** Anita und Martin Deutsch, Seebenstein

**Juni 2019**