

Praxisübung  
**Tägliche Dankbarkeitsroutine**



# Eine tägliche Dankbarkeitsroutine etablieren

Dankbarkeit ist ein kraftvolles Werkzeug, um deine innere Zufriedenheit und dein Wohlbefinden zu steigern. Sie hilft dir, den Fokus von Mangel auf Fülle zu verschieben und positive Energien in dein Leben zu ziehen. Mit dieser Übung wirst du lernen, eine einfache, aber wirkungsvolle tägliche Dankbarkeitsroutine in deinen Alltag zu integrieren.

## Anleitung:

### 1. Wähle eine feste Zeit

Finde einen festen Zeitpunkt am Tag, an dem du deine Dankbarkeitsroutine praktizierst. Es kann morgens direkt nach dem Aufwachen sein, um deinen Tag positiv zu beginnen, oder abends vor dem Schlafengehen, um den Tag friedlich abzuschließen. Wichtig ist, dass du einen Moment findest, der für dich gut passt und den du regelmäßig einhalten kannst.

### 2. Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist

Nimm dir ein Notizbuch oder einen Dankbarkeitstagebuch und schreibe täglich drei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist. Diese können groß oder klein sein – von einer tiefen Verbindung zu einem geliebten Menschen bis hin zum warmen Sonnenschein auf deiner Haut. Versuche, jeden Tag neue Dinge zu finden, um dein Bewusstsein für die kleinen Freuden des Lebens zu schärfen.

### 3. Nimm dir Zeit, diese Dankbarkeit zu fühlen

Wenn du deine Liste aufgeschrieben hast, nimm dir einen Moment Zeit, um die Dankbarkeit wirklich zu spüren. Schließe die Augen und fühle die positiven Emotionen, die mit diesen Dingen verbunden sind. Stell dir vor, wie diese Dankbarkeit sich in deinem Herzen ausbreitet und ein warmes, friedliches Gefühl hinterlässt.

### 4. Integriere Dankbarkeit in deinen Alltag

Neben deiner schriftlichen Routine kannst du auch im Alltag kleine Momente der Dankbarkeit einbauen. Wenn etwas Schönes passiert oder du einen glücklichen Moment erlebst, halte inne und sage dir leise: „Danke.“ Diese kleinen Augenblicke der Achtsamkeit stärken dein Bewusstsein für das Gute in deinem Leben.

### 5. Achte auf Veränderungen

Beobachte nach einigen Wochen, wie sich deine Dankbarkeitsroutine auf dein Leben auswirkt. Fühlst du dich positiver und ruhiger? Nimmst du die schönen Dinge im Leben bewusster wahr? Notiere auch diese Veränderungen in deinem Tagebuch, um deinen Fortschritt zu dokumentieren.

## Tipps für die Umsetzung:

- Setze dir eine Erinnerung auf deinem Handy oder lege dein Dankbarkeitstagebuch gut sichtbar neben dein Bett, um die Routine nicht zu vergessen.
- Wenn du mal einen Tag vergisst, sei nicht streng mit dir. Es ist ein Prozess, und die positive Wirkung wird sich über die Zeit hinweg entfalten.

Durch das tägliche Praktizieren von Dankbarkeit veränderst du allmählich deine Perspektive und öffnest dich für die Fülle und Schönheit des Lebens. Indem du regelmäßig erkennst, was bereits in deinem Leben gut läuft, ziehst du mehr positive Energie an und stärkst dein emotionales Wohlbefinden.