



Dankesbrief

Ziel

Dankbarkeit zu erleben und ihr einen Ausdruck zu verleihen, löst Wohlbefinden aus. In der Übung finden die TN einen Weg, einem anderen Menschen Dankbarkeit gegenüberzubringen. Die Erinnerung an ein positives Erlebnis und die Fürsorge eines anderen Menschen löst positive Gefühle aus und die Verbindung mit Menschen, die uns wohlgesonnen sind oder waren, steigert ebenso das psychische Wohl.

Aufgabenstellung

Schliesse für einen Moment deine Augen. Denke an jemanden, der in der Vergangenheit etwas getan hat, das dich zum Besseren verändert hat. An jemanden, dem du dafür noch nicht richtig gedankt hast und dies jetzt nachholen kannst.

Schreibe nun einen Brief an diese Person. Formuliere konkret die Sache, für die du dankbar bist. Vielleicht helfen dir dazu folgende Fragen: Was genau hat derjenige für dich getan? Was hat sich dadurch in deinem Leben verändert?

Du kannst auch aufschreiben, wie oft du daran denken musst und wie schön diese Geste, diese Gabe für dich war und immer noch ist.

Wenn du noch im Kontakt mit der Person stehst, kannst du die Person anrufen und ein Treffen mit ihr abmachen. An dem Treffen kannst du der Person den Brief persönlich vorlesen. Sollte kein Kontakt mehr bestehen, kannst du den Brief auch an die Person versenden, sofern du die Adresse hast. Wenn beides nicht möglich ist, kannst du den Brief nach dem Schreiben auch in einer ruhigen Minute für dich laut vorlesen und bei dir aufbewahren.

Material

Stift, Papier, Aufgabenstellung