



Vertiefe deine Dankbarkeit Teile sie mit und vertiefe sie.

Sicherlich gibt es Menschen in deinem Umfeld, denen du für irgendetwas dankbar bist. Du kannst das Gefühl der Dankbarkeit vertiefen, indem du deine Dankbarkeit teilst.

Such dir eine Person aus und fasse Mut ihr deine Dankbarkeit mitzuteilen ohne etwas von ihr zu erwarten.. Dabei kannst du folgendermaßen vorgehen:

1. Welche Emotion empfindest du?
2. Für welche Sache oder Situation bist du dankbar?
3. Welches deiner Bedürfnisse hat dein Gegenüber erfüllt?

Formuliere hier deine persönliche Nachricht: