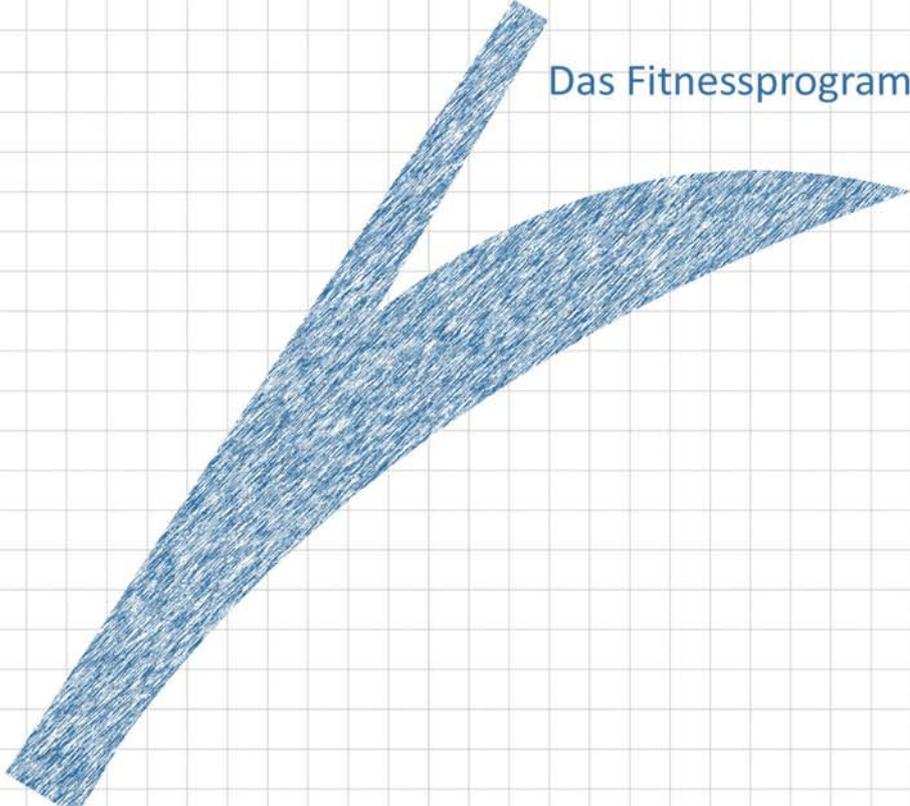




DANKBARKEIT

Das Fitnessprogramm für deine Seele



Bereishit
Im Anfang steckt ein Geheimnis

 **PAIS DEUTSCHLAND**

MEIN NAME:

DATUM:

MEIN COACH:

COACHING-ORT:

DAS WILL ICH MIR AUS DIESEM COACHING MERKEN:



DANKBARKEIT TRAINIEREN

Entwickelt von André Springhut

Gründer von Pais Deutschland

Coach für Persönlichkeitsentwicklung

Updates und Ressourcen zu diesem Coaching-Heft auf [BEREISHIT.DE/DANKBARKEIT](https://bereishit.de/dankbarkeit)



bereishit.de



a@springhut.de



André Springhut | Vicelinstrasse 10 | 24534 Neumünster



André Springhut | IBAN DE62 2004 1111 0539 4622 00 | comdirect
paypal.me/aspringhut

Illustrationen: © C1ker-Free-Vector-Images | pixabay.de (Ähre)

STARTE DEIN DANKBARKEITS-TRAINING!

Hast du gerade Grund, in deinem Leben dankbar zu sein? Läuft es für dich eher so, wie du dir das vorgestellt hast? Oder spielt das Leben gerade gegen dich? Sind die Zeiten gerade eher schwierig für dich? Wir können die Umstände unseres Lebens nicht immer so gestalten, wie wir wollen. Das musste der Psychologe Viktor Frankl schmerzhaft im Konzentrationslager erfahren, aber wir können immer "... und trotzdem Ja zum Leben sagen", wie sein berühmtes Buch betitelt ist. Wir können uns entscheiden, mit welcher Einstellung wir den Umständen begegnen.

*Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppfeld der Vergänglichkeit;
was er übersieht sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. Im Vergangensein ist nämlich nichts
unwiederbringlich verloren, vielmehr alles unverlierbar geborgen.*
Viktor Frankl

Dankbarkeit ist dabei ein wichtiger Schlüssel, um sogar in schwierigen Zeiten Gutes zu ernten. Mit diesem Dankbarkeits-Coaching wollen wir dich trainieren, das Gute aus deinem Leben zu ernten.

Wir mussten als Kinder alle lernen, Danke zu sagen. Dankbarkeit ist aber weniger eine Frage der Höflichkeit. Sie fokussiert unseren Blick auf die guten Dinge und hilft uns, dadurch Kraft zu gewinnen und Chancen zu nutzen. Dankbarkeit ist auch keine Form des positiven Denkens, das die negativen Aspekte des Lebens ausblendet. Viel zu oft ist es so, dass wir uns durch Sorgen das Gute in unserem Leben rauben lassen. Wir wollen uns durch Dankbarkeit die negativen Dinge rauben lassen und sie in etwas Gutes verwandeln. Dankbarkeit ist so einer der Schlüssel, um stark im Leben zu werden und Resilienz zu gewinnen, also widerstandsfähig in Krisen zu werden und diese dadurch leichter überwinden zu können.

*Wohl den Menschen, die dich für ihre Stärke halten und von Herzen dir
nachwandeln! Wenn sie durchs dürre Tal ziehen, wird es ihnen zum Quellgrund,
und Frühregen hüllt es in Segen. Sie gehen von einer Kraft zur andern und schauen
den wahren Gott in Zion. Psalm 84, 6-8*

Dankbarkeit ist eine Form des Glaubens. Jesus hat den Glauben mit einem Senfkorn verglichen. Unser Inneres muss nicht strotzen von „Glaubenskraft“ oder eben Dankbarkeit. Eine kleine Dankbarkeit, fokussiert auf die richtigen Personen und Dinge, wird dir helfen, Berge zu versetzen und das Negative zu verwandeln. Und ganz sicher wird deine Dankbarkeit dann wachsen!

Wir sind in unserem Leben oft darauf trainiert, das Negative zu sehen und uns zu beschweren. Deswegen braucht es ein Trainingsprogramm, sozusagen ein Fitnesscenter für deine seelischen Muskeln. Wie im Training gibt es verschiedene Übungen, die dem einen leichter fallen und dem anderen schwerer – und Training lebt ja auch von der Wiederholung. Einige Übungen wirst du zusammen als Gruppe machen und andere für dich alleine.

WERDE TRAINIERT UND TRAINIERE ANDERE!

Als Gründer von Pais Deutschland ist es mein Anliegen, andere zu trainieren. Sei es im persönlichen Kontakt, per Skype oder auch durch dieses Coaching-Heft. Ich möchte andere Menschen aber immer so trainieren, dass sie danach wiederum andere trainieren. Nachdem du dieses Fitnessprogramm für die seelischen Muskeln absolviert hast, überlege dir doch, wen du aus deiner Umgebung darin trainieren kannst.



Wenn du Fragen oder Anregungen hast, dann melde dich gerne bei mir.

ANDRÉ SPRINGHUT

Gründer von Pais Deutschland | Coach für Persönlichkeitsentwicklung



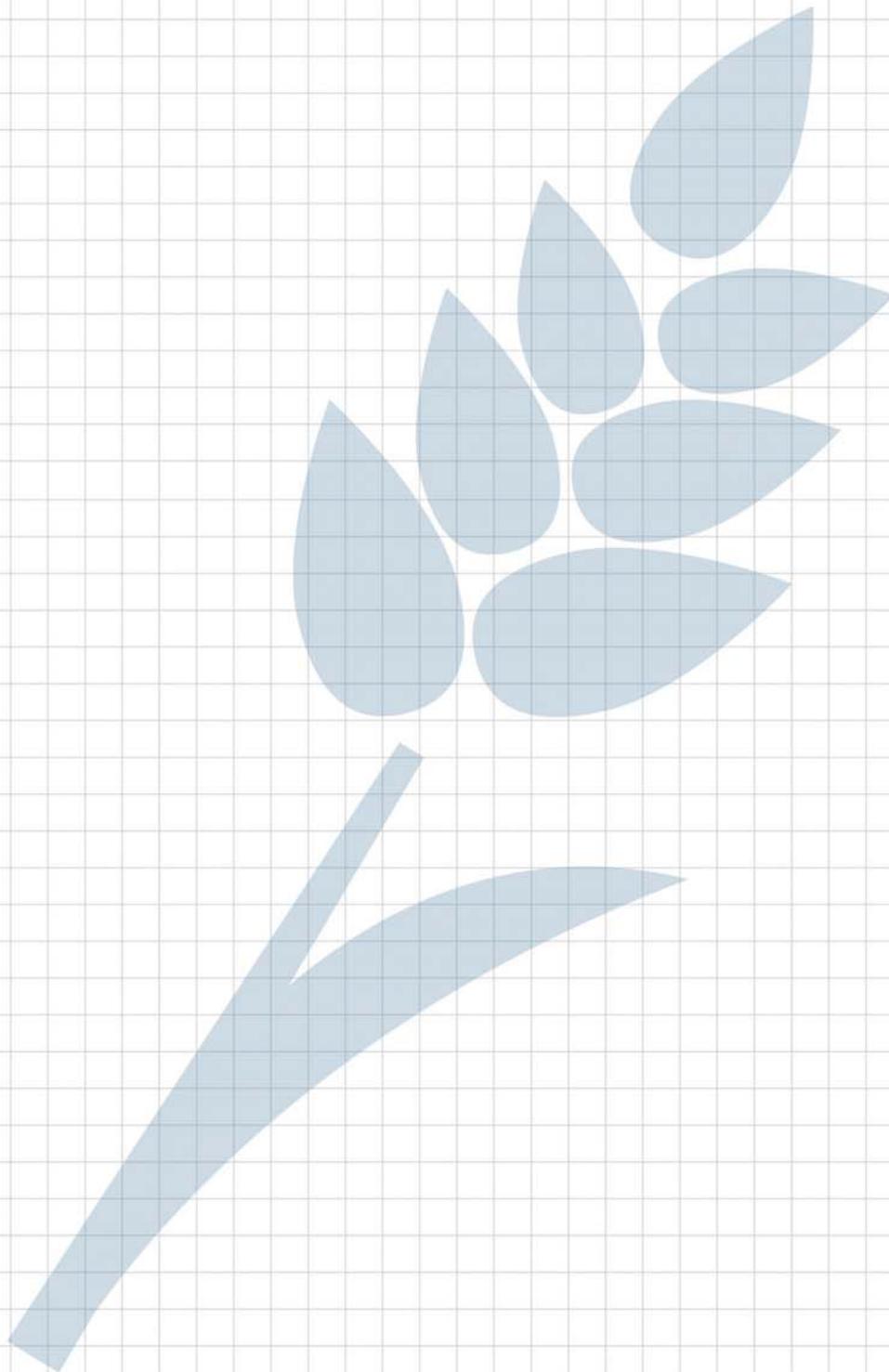
bereishit.de



a@springhut.de

33 DINGE FÜR DIE DU DANKBAR BIST

Vermutlich hast du heute in einem Bett geschlafen. Die Heizung war warm und das Licht brannte. Du hast etwas gegessen... Es gibt so viele Dinge, für die wir dankbar sein können, die aber schon so selbstverständlich geworden sind. Schreibe hier 33 kleine und große Dinge oder auch Personen auf, für die du dankbar bist - oder wenn du magst, formuliere sie als Gebet: Danke, Gott, dass ich Schuhe habe ... Danke, für die Bücher, die ich lesen konnte ... Danke ... Diese Übung ist sozusagen das Aufwärmen für dein Fitnessprogramm der Dankbarkeit.



**WOFÜR BIN ICH DANKBAR?
WOFÜR BIN ICH GOTT DANKBAR?**

**WORÜBER HABE ICH MICH BESONDERS GEFREUT?
WAS HAT MICH BESONDERS INSPIRIERT ODER BERÜHRT?**

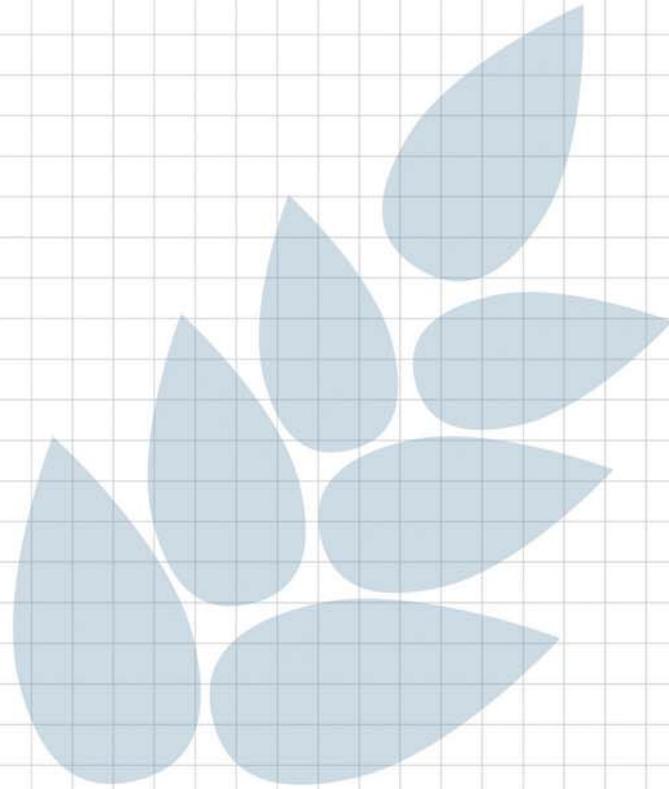
**WELCHE PERSPEKTIVEN, ANSICHTEN UND
EINSTELLUNGEN HABEN SICH BEI MIR VERÄNDERT?**

**WAS HABE ICH GUTES MITGENOMMEN?
WAS HABE ICH NEUES GELERNT?**

Schaue dir einen bestimmten Zeitraum in deinem Leben an: das letzte Jahr oder den letzten Monat; die Schulzeit, die Ausbildung, ein Karriereabschnitt, dein Ehrenamt oder dein FSJ; eine Phase in deiner Beziehung, ein bestimmtes Projekt oder ein Urlaub. Vielleicht war dieser Zeitraum besonders schön, vielleicht war er aber auch mit besonderen Schwierigkeiten verbunden. Nimm dir gerne 45 Minuten Zeit und gehe die verschiedenen Fragen für diese Zeit durch.

**WELCHE STÄRKEN, FÄHIGKEITEN UND EIGENSCHAFTEN
HABEN SICH BEI MIR ENTWICKELT?**

**WO BIN ICH GEWACHSEN?
WO BIN ICH ERWACHSEN GEWORDEN?**



**WO KONNTE ICH SÄEN?
WAS HABE ICH IN ANDERE INVESTIERT?**

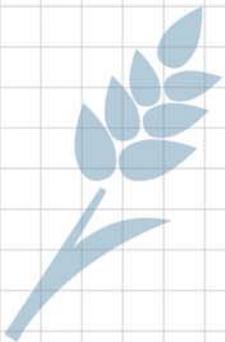
**WAS HABE ICH GEERNTET?
WO HABE ICH ERFOLGE BEI ANDEREN GESEHEN?**

WO DU DANKBAR BIST

The form consists of a large square divided into four triangles by a vertical and a horizontal line. Each triangle contains a dashed line for writing. The top and bottom triangles have horizontal dashed lines, while the left and right triangles have diagonal dashed lines.

Schreibe mit den Fragen von eben im Hinterkopf auf, wofür du in den verschiedenen Bereiche deines Lebens dankbar bist. Schreibe vorher auf die gestrichelten Linien, welche Lebensbereiche es bei dir gibt. In den inneren Dreiecken vielleicht die, wo du eher aktiv bist und in den äußeren Dreiecken die, wo eher andere etwas für dich tun.

Ein paar Ideen für Lebensbereiche: Familie | Partnerschaft | Freundschaft | Haushalt | Erziehung | Beruf | Schule | Ausbildung | Universität | Freizeit | Kirchengemeinde | Sportverein | Ehrenamt | Mentoring | Fortbildung ...



DEIN DANKBARKEITS-PRINZIP

Lies dir deine bisherigen Notizen durch und tausche dich mit den anderen aus. Was fällt dir dabei auf? Wie drückt sich bei dir Dankbarkeit aus oder was hilft dir, dankbar zu sein? Gibt es ein Muster oder ein Prinzip, das du entdecken kannst? Formuliere oder skizziere es so, dass du dich gut daran erinnern oder es auch anderen weiter geben kannst. Benutze dafür einen Merksatz, einen Slogan, einen Reim, ein Bild, eine Skizze ... oder ... Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

DIE ERSTE MEILE

Wie kannst du die erste Meile gehen und dein Prinzip anwenden? Bei welcher nächsten Situation kannst du dein Prinzip anwenden und wie gelingt dir das?

DIE ANDERE MEILE

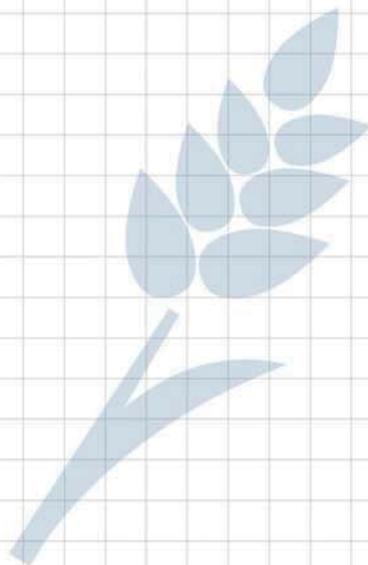
Wie kannst du die andere Meile vermeiden, damit du den Sinn nicht verfehlst? Wie wendest du das Prinzip falsch an und wie kannst du das verhindern?

DIE EXTRA MEILE

Wie kannst du die Extra-Meile gehen und andere in diesem Prinzip trainieren? Wie kannst du anderen dieses Prinzip beibringen?

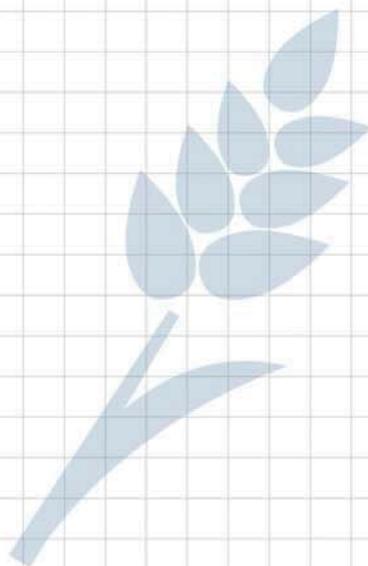
DEINE STORY DER DANKBARKEIT

Beschreibe eine konkrete Situation aus dem Jahr, für die du jetzt dankbar bist. Auch wenn sie damals vielleicht sogar schwer zu ertragen war. Stelle dir vor, du würdest aus dem Jetzt eine Zeitreise in diese Situation machen. Was sagst du deinem Ich in der Vergangenheit und wie betest du für dein damaliges Ich. Formuliere deine Worte und dein Gebet so, als wenn du sie gerade zu jemanden sprechen würdest.



DEIN GEBET DER DANKBARKEIT

Lies dir deine Notizen nochmal durch. Höre dir dann das Lied „Der Herr segne dich“ an (<https://youtu.be/410bOWzW008>) und sei danach für ein paar Minuten still. Bringe dein Dank als Gebet vor Gott. Nimm dir dabei immer wieder Zeit, um still zu sein auf Gott zu hören. Gibt es etwas, was Gott dir jetzt deutlich macht und wo er jetzt zu dir spricht? Gibt es eine Person, der du weitergeben kannst, was du über Dankbarkeit gelernt hast?



ZEIT, UM DANKE ZU SAGEN

Dankbarkeit hat immer ein Gegenüber. Wem verdankst du alles das Gute, das dir bewusst geworden ist und wie kannst du deinen Dank dafür ausdrücken?

Mache dir zunächst eine Liste von Personen, denen du dankbar bist, überlege dir dann, wem davon du Danke sagen möchtest.

Überlege dir dann auf welche Weise du deinen Dank ausdrücken kannst. Für wen ist etwas passend? Du könntest eine Postkarte oder Brief schreiben, eine Nachricht oder Sprachnachricht per WhatsApp senden, ein besonderes Foto aus dieser Zeit aussuchen und bei einem Fotodienst ausdrucken oder online versenden, eine besondere Story schreiben, die ausdrückt, wofür du dankbar bist, einen Newsletter schreiben, etwas Kreatives basteln / malen / schenken, etwas weitergeben, was du bei Pais im Haverim oder Mentoring etc. gelernt hast, eine Feier veranstalten, wo du von deiner Zeit erzählst. Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt!

Schreibe möglichst konkret auf, wofür du dankbar bist und wie diese Person dazu beigetragen hat. Dazu kannst du gut deine bisherigen Notizen durchgehen. Vielleicht kannst du das anhand einer konkreten Situation erzählen. Je nach dem, was für ein Typ du bist, vergiss nicht auch die Fakten oder deine Gefühle dabei zu beschreiben und wie sich das vielleicht auch auf die Beziehung zu dieser Person auswirkt. Überlege dir, was zu dieser Person passt.

Wenn du dich z.B. bei deinen Gasteltern bedankst, dann danke ihnen nicht einfach nur für die gute Zeit, sondern für das, was dir besonders aufgefallen ist. Deinem Leiter könntest du erzählen, was du durch ihn gelernt und auch umgesetzt hast und wo du gewachsen bist ...

PERSONEN, DENEN ICH DANKBAR BIN

MEINE IDEEN, UM DANKE ZU SAGEN

Als Kinder mussten wir lernen, Danke zu sagen.

Dankbarkeit ist aber weniger eine Frage der Höflichkeit.
Sie fokussiert unseren Blick auf die guten Dinge und hilft uns,
dadurch Kraft zu gewinnen und Chancen zu nutzen.

DANKBARKEIT

Das Fitnessprogramm für deine Seele

Dankbarkeit ist einer der Schlüssel,
um stark im Leben zu werden
und Resilienz zu gewinnen,
also widerstandsfähig in Krisen zu werden.

Dieses Coaching-Heft über Dankbarkeit
ist ein Fitnesscenter für deine Seele..