



SANDRA MARIKA BACKERT  
COMMUNICATIONS

COACHING  
THEMA

# KRISENKOMPETENZ STÄRKEN

DANKBARKEIT

# KRISENKOMPETENZ STÄRKEN

## MIT DANKBARKEIT

Eine wunderbare Methode um Krisen besser zu meistern:

**Mehr Dankbarkeit in sein Leben bringen.** Dies kann in schwierigen Zeiten helfen.

Vielleicht haben Sie schon einmal von einem Dankbarkeitstagebuch gehört.

Hierbei geht es darum, sich bewusst zu machen was es Dankenswertes bereits im Leben gibt. Dies können Kleinigkeiten sein, und auch Momente die am Tag erlebt wurden, wofür man dankbar ist. Entweder schreiben Sie auf, was Sie im Alltag erlebt haben, oder kehren in Gedanken, z.B. vor dem Schlafengehen, zurück zu den Momenten.

Fokussieren Sie sich auf eine bestimmte Zahl- z.B. **drei** Kleinigkeiten/ Momente.

Wiederholen Sie dies jeden Tag.

In der geschriebener Variante, z.B. in einem Notizbuch oder auf Zetteln, können Sie sich die Dankbarkeitsmomente noch besser zurückholen.

**Dies wird Ihnen Kraft geben.**

# HEUTE WAR ICH DANKBAR FÜR:

DATUM:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

# HEUTE WAR ICH DANKBAR FÜR:

DATUM:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |