

# Dankbarkeit aussprechen

## **Ich bin dankbar für...**

Ergänze den Satz, notiere ihn dir!

Lies ihn laut vor, sing ihn.

Blättere weiter!

# Dankbarkeit einatmen

**Ich bin dankbar für...**

Wende deine Aufmerksamkeit nach Innen  
& atme tief ein.

**Danke, Danke, Danke!**  
atme Dankbarkeit ein.

Wiederhole es dreimal,  
blättere weiter!

Dankbarkeit spüren!

**Ich bin dankbar für...**

Leg die Hand auf dein Herz &  
lass Dankbarkeit einströmen.

**Danke, Danke, Danke!**

Fühle, wie dein Herz warm, weich, leicht wird.

Wiederhole es für drei Atemzüge,  
blättere weiter!

Dankbarkeit spüren

**Ich bin dankbar für...**

**Danke, Danke, Danke!**

Lass die Hand auf deinem Herzen.

Spüre, wie sich Wärme, Weichheit, Weite ausdehnen,  
sich im ganzen Körper verbreitet.

Wiederhole es für drei Atemzüge,  
blättere weiter!

© Sylvia Fullmann, Wien 2023

# Die Farbe der Dankbarkeit

**Ich bin dankbar für...**

**Danke, Danke, Danke!**

Welche Farbe hat die Dankbarkeit,  
die dich mehr und mehr erfüllt?

Rosa, rubinrot, hellorange, sonnengelb, smaragdgrün,  
himmelblau, lavendelfarben oder strahlend weiß, Silber, Gold.

Einfärbig, gesprenkelt, wolkig oder verfließend.

Blättere weiter!

# Die Farbe der Dankbarkeit

**Ich bin dankbar für...**

**Danke, Danke, Danke!**

Lass dich von diesen Farben umhüllen.

Genieße es, solange du magst!



Du kannst immer wieder zurückkehren  
& einen weiteren Moment der  
Dankbarkeit erleben