

Arbeitsblatt 17

Die Feierabendübung

Name und Datum: _____

Die Feierabendübung heißt so, weil wir sie zur Stärkung des Glaubens an uns selbst und das Leben jeden Abend durchführen sollten. Beantworten wir uns vor dem Einschlafen die folgenden drei Fragen – pro Rubrik bitte mindestens eine Antwort, es dürfen aber mehr sein. Dabei geht es auch um die Wahrnehmung ganz kleiner Schritte und Geschenke:

Was habe ich heute Gutes hinbekommen / geleistet? Überlegen Sie sich Antworten von »bin pünktlich aufgestanden« und »habe die Post aufgemacht« bis »habe die Wand gestrichen« und »war beim Arbeitsamt«.

Was habe ich heute Schönes von einem Mitmenschen oder Mutter Natur geschenkt bekommen? Notieren Sie alles: von Morgenröte und Lächeln des Kollegen bis Himbeerernte und Verlobungsring.

Was habe ich heute für mich und mein eigenes Wohlbefinden Gutes gemacht? Ihre Wohltat verdient es, notiert zu werden, von duschen und essen bis zu Tango-Kurs und Klettertraining.
