

100 DINGE FÜR DIE DU DANKBAR SEIN KANNST



STUDI-DILEMMA

DANKBARKEIT FÜR...

DEIN LEBEN	2
DEINE MITMENSCHEN	3
DEINE BILDUNG	4
DEINEN WILLEN	5
DEINE PERSÖNLICHKEIT	6
DEINEN KÖRPER	7
DEINE AKTIVITÄTEN	8
DIE MODERNE	9
DIE TECHNIK	10
DEINE GEFÜHLE	11
DIE ZUKUNFT	12
SELBSTVERSTÄNDLICHES	13
DIE WELT	14

DANKBARKEIT FÜR DEIN LEBEN

- 01 Du lebst und bist Teil dieser Welt.
- 02 Dein Herz schlägt, du atmest und du musst nicht mal etwas dafür tun.
- 03 Du bist heute Morgen aufgewacht und hast einen neuen Tag begonnen.
- 04 Du bist du!

DANKBARKEIT FÜR DEINE MITMENSCHEN

- 05 Deine Eltern haben dich dabei unterstützt, zu der Person zu werden, die du heute bist.
- 06 Deine Geschwister oder andere Familienmitglieder sorgen dafür, dass du niemals einsam bist.
- 07 Deine Familie ist für dich da, wenn du sie brauchst.
- 08 Deine FreundInnen verbringen gern Zeit mit dir.
- 09 Fremde Menschen begegnen dir mit Offenheit.
- 10 LehrerInnen, DozentInnen und ProfessorInnen bringen dir ständig neue Sachen bei.
- 11 Für deine Haustiere bist du der tollste Mensch auf der ganzen Welt.
- 12 Du bist anderen Menschen wichtig.
- 13 Du kannst von anderen Menschen lernen.
- 14 Eine fremde Person schenkt dir ein Lächeln.
- 15 Jemand hält dir die Tür auf.

DANKBARKEIT FÜR DEINE BILDUNG

- 16 Du hast Zugang zu höherer Bildung. Die Möglichkeit, Abitur zu machen oder eine Hochschule zu besuchen.
- 17 Du kannst dich für die Ausbildung entscheiden, die du gern machen möchtest.
- 18 Du kannst so ziemlich jede erdenkliche Fähigkeit erlernen.
- 19 Du belegst einen interessanten Studiengang.
- 20 Du kannst dir einen Beruf aussuchen, der dir Spaß macht.

DANKBARKEIT FÜR DEINEN WILLEN

- 21 Du gestaltest deine Zukunft ganz nach deinen eigenen Vorstellungen.
- 22 Du kannst dir eine Meinung zu unterschiedlichen Themen bilden.
- 23 Du kannst dich auf deine Zukunft freuen.
- 24 Dein Wille und deine persönlichen Bedürfnisse geben dir eine Richtung und Orientierung im Leben.
- 25 Du kannst Verantwortung für dich übernehmen.
- 26 Du lebst selbstbestimmt.
- 27 Du bist von niemandem abhängig.

DANKBARKEIT FÜR DEINE PERSÖNLICHKEIT

- 28 Du bist neugierig auf Neues in deinem Leben.
- 29 Deine Offenheit ermöglicht es dir, neue Menschen kennenzulernen.
- 30 Du kannst mit schwierigen Situationen umgehen.
- 31 Du nimmst Dich selber nicht zu ernst und kannst auch mal über deine eigenen Dummheiten lachen.
- 32 Du bist talentiert.
- 33 Du besitzt die Fähigkeit, von anderen Menschen zu lernen.
- 34 Du bist einzigartig.
- 35 Du hast keine Scheu davor, andere um Hilfe zu bitten.
- 36 Du bereicherst das Leben anderer.
- 37 Deine Phantasie kennt keine Grenzen.

DANKBARKEIT FÜR DEINEN KÖRPER

- 38 Du bist gesund.
- 39 Du kannst dich bewegen.
- 40 Du bist stark (körperlich, aber auch mental).
- 41 Du bist schön.
- 42 Du kannst Sport treiben.
- 43 Dein Körper signalisiert dir, wenn es dir nicht gut geht.
- 44 Dein Körper bietet deiner Seele, deinem Geist und deinen Gedanken ein Zuhause.
- 45 Dein Gehirn ist ein Archiv voller schöner Erinnerungen.

DANKBARKEIT FÜR DEINE AKTIVITÄTEN

- 46 Ein Spaziergang bei schönem Wetter
- 47 Ein Treffen mit Freunden und Menschen, die du gern hast
- 48 Du umgibst dich mit Leuten, die dir ein gutes Gefühl geben.
- 49 Flohmärkte, Buchhandlungen und Ladenzeilen, die du durchstöbern kannst
- 50 Du kannst auch einfach mal nichts tun und faul in der Sonne liegen.
- 51 Einladungen zu tollen Veranstaltungen, die dir Freude machen
- 52 In deinem Lieblingsrestaurant essen gehen
- 53 Das Verschlingen eines guten Buches

DANKBARKEIT FÜR DIE MODERNE

- 54 Die moderne Medizin ermöglicht dir ein sehr viel längeres und gesünderes Leben als noch vor einigen Jahren.
- 55 Behandlungen müssen nicht immer wehtun.
- 56 Schmerzmittel können dir ein Stück Lebensqualität zurückgeben.
- 57 Du kannst dir deine Ärzte aussuchen.
- 58 Du hast eine Krankenversicherung.
- 59 Du lebst in einer Demokratie, in der du deine Meinung frei äußern kannst.
- 60 Du lebst in einem Land, in dem kein Krieg herrscht.
- 61 Schnelle Züge und Flugzeuge ermöglichen es dir, die ganze Welt zu entdecken.

DANKBARKEIT FÜR DIE TECHNIK

- 62 Das Internet bietet unfassbar viele Möglichkeiten.
- 63 Elektrizität bildet die Grundlage jeglicher Technik.
- 64 Suchmaschinen finden im Bruchteil einer Sekunde Antworten auf fast jede Frage.
- 65 Soziale Medien halten dich in Kontakt mit alten Freunden oder Menschen, die woanders leben.
- 66 Die Menschen, die dir am Herzen liegen, sind nur einen Videoanruf entfernt.
- 67 Kameras archivieren schöne Momente aus deinem Leben.
- 68 Lieferdienste bringen dir alles direkt vor die Haustür.
- 69 Dein Handy und alle möglichen Apps erleichtern dir täglich das Leben.
- 70 Filme und Serien lassen dich träumen.
- 71 Du kannst täglich deine Lieblingsmusik hören.

DANKBARKEIT FÜR DEINE GEFÜHLE

- 72 Das Gefühl, etwas geschafft zu haben
- 73 Du kannst einen Augenblick bewusst wahrnehmen und wertschätzen.
- 74 Du kannst lachen und dich über Dinge freuen.
- 75 Du kannst manchmal auch richtig weinen, um dich danach befreiter und besser zu fühlen.
- 76 Du kennst das Gefühl, lebendig zu sein.
- 77 Wärme verleiht dir ein wohliges Gefühl.
- 78 Eine kühle Brise auf deiner Haut

DANKBARKEIT FÜR DEINE ZUKUNFT

- 79 Morgen wird ein toller Tag.
- 80 Deine ganze Zukunft liegt noch vor dir.
- 81 Du kennst erst einen Bruchteil der Menschen, die dir im Leben begegnen werden.
- 82 Dein nächster Urlaub rückt immer näher.
- 83 Die nächste Folge deiner Lieblingsserie wartet auf dich.
- 84 Das nächste Weihnachten wird kommen.

DANKBARKEIT FÜR SELBSTVERSTÄNDLICHES

- 85 Du hast Zugang zu sauberem Trinkwasser.
- 86 Du hast ein Dach über dem Kopf.
- 87 Es gibt einen Ort, den du Zuhause nennen kannst.
- 88 Du hast täglich Essen auf deinem Teller und musst nicht hungern.
- 89 Es gibt Menschenrechte.
- 90 Dir steht Geld für deinen täglichen Bedarf zur Verfügung.
- 91 Öffentliche Verkehrsmittel, dein Fahrrad etc. bringen dich täglich überall hin.
- 92 Du fällst jeden Abend in ein gemütliches Bett.

DANKBARKEIT FÜR DIE WELT

- 93 Die Natur bringt dich zum Staunen.
- 94 Vögel wecken dich mit ihrem lieblichen Gezwitscher.
- 95 Die Sonne scheint in dein Gesicht.
- 96 Der Regen sorgt für eine Erfrischung und für neues Leben.
- 97 Der Anblick einer bunten Blumenwiesen oder des weiten Meeres
- 98 Durch Reisen konntest du schon die unterschiedlichsten Flecken der Erde entdecken.
- 99 So viele andere Menschen leben mit dir auf der Welt und werden zu FreundInnen oder PartnerInnen.
- 100 Die Welt bietet dir mehr als 100 Dinge, für die du dankbar sein kannst.

Jetzt solltest du, was die Dankbarkeit angeht,
ein ganzes Stück weitergekommen sein.
Auch wenn vielleicht nicht alles auf dich zutrifft,
hast du jetzt trotzdem eine Vielzahl an Dingen,
für die du dankbar sein kannst.

Vielleicht fallen dir auch noch andere ein.

Am besten legst du dir direkt ein
Dankbarkeitstagebuch an und planst ein wenig
Zeit in deinem Alltag für deine
Dankbarkeitsreflexion ein.

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Dokuments nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben, ohne dir vorher eine Einverständniserklärung der Autorin (Emma Lassen) eingeholt zu haben. Ich freue mich allerdings, wenn du den Link zu meiner Website in den sozialen Netzwerken verbreitest: <https://studi-dilemma.de>