

## Dank ist das halbe Leben

3 Jahre Diözesankurat – gefühlt sind das mindestens 3.000 neue Erfahrungen. Nicht nur bei einem Abschied lohnt es sich, dankbar auf das eigene Leben zu schauen.

Dafür habe ich für euch heute 3 Möglichkeiten im Angebot:

1. **Dankbarkeits – ABC:** Für jeden Buchstaben im Alphabet suche ich etwas, wofür ich dankbar bin. Die Methode ist ein Klassiker, hilft aber extrem gut, einen Zeitraum oder/und meine Gedanken zu strukturieren. Mich hat das bei meiner Rückschau auf die letzten drei Jahre echt weitergebracht. Lesen könnt ihr es auf unserer Homepage: <http://www.dpsg-paderborn.de/2016/06/simon-sagt-danke/>
2. Dankbarkeit für Fortgeschrittene: Ich führe ein sogenanntes **Dankbarkeitstagebuch**. Jeden Abend schaue ich auf meinen Tag zurück und schreibe eine Sache auf, für die ich dankbar bin. Hört sich einfach an, aber jetzt kommt der Haken: Es darf sich nichts wiederholen. Das können ganz kleine Dinge sein: ein nettes Wort, ein Sonnenstrahl oder Eis auf der Hand... Na, wie weit kommt ihr?
3. **Dankgebet (Paulo Coelho):**

Ich danke allen, die meine Träume belächelt haben. Sie haben meine Fantasie beflügelt.

Ich danke allen, die mich in ihr Schema pressen wollten. Sie haben mich den Wert der Freiheit gelehrt.

Ich danke allen, die mich belogen haben. Sie haben mir die Kraft der Wahrheit gezeigt.

Ich danke allen, die nicht an mich geglaubt haben. Sie haben mir zugemutet, Berge zu versetzen.

Ich danke allen, die mich abgeschrieben haben. Sie haben meinen Trotz geschürt.

Ich danke allen, die mich verlassen haben. Sie haben mir Raum gegeben für Neues.

Ich danke allen, die mich verraten und missbraucht haben. Sie haben mich erwachsen werden lassen.

Ich danke allen, die mich verletzt haben. Sie haben mich gelehrt, im Schmerz zu wachsen.

Ich danke allen, die meinen Frieden gestört haben. Sie haben mich stark gemacht, dafür einzutreten.

Ich danke allen, die mich verwirrt haben. Sie haben mir meinen Standpunkt klar gemacht.

Vor allem aber danke ich all denen, die mich lieben, so wie ich bin. Sie geben mir die Kraft zum Leben! Danke.