

Drei Dinge. Fünf Abende.

Schreib jeden Abend vor dem Schlafen drei Dinge auf, die heute gut waren. Klein ist besser als groß. Niemand liest das außer dir.

Abend	1.	2.	3.
Abend 1			
Abend 2			
Abend 3			
Abend 4			
Abend 5			

Nach dem fünften Abend:

- Fiel dir das an manchen Abenden schwerer als an anderen?

- Hat sich etwas an deinem Blick auf den Tag verändert?

Mehr dazu: leuchtmensch.de/uebungen/dankbarkeit-jugendliche