

## IMPULSLETTER 47

Nach meinem Dienst in der Telefonseelsorge klingt aus dem letzten Gespräch noch ein Thema nach....

### Dankbarkeit



Bildquelle: Eine Mitarbeiterin der Telefonseelsorge

In Gesprächen suchen wir immer wieder nach Ressourcen und Kraftquellen. Was stärkt uns? Was hilft uns, nicht nur in Krisen, sondern auch bei der ganz normalen, anstrengenden Bewältigung des Alltags?

Eine meiner stärksten Kraftquellen ist die Dankbarkeit. Eine schöne Übung dazu praktiziere ich jeden Abend. Ich schreibe in mein Tagebuch „5 Dinge“ für die ich heute dankbar bin. Das sind ganz oft Menschen in meinem Leben, zum Beispiel das Enkelkind, aber auch der Sonnenstrahl am Morgen ins Schlafzimmer, das Feuer am Abend im Schvedenofen, ein Spaziergang, ein Gespräch, eine Blume ...

... finden Sie viele Gründe zum Dankbarsein (?), Ihre I.M.Pulse

[AbmeldeLink]

