

LEBENSPRINZIP BALANCE: ARBEITSBLÄTTER

Inhalt

Meine sieben besonderen Stärken	2
Was macht mich glücklich?	3
Balance-Check: Wo stehe ich im Moment?	4
Wie aktiv bin ich?	6
Achtsames Zuhören	7
Body Scan (Körperwahrnehmung)	8
Loving Kindness Meditation	9
Tagebuch der positiven Ereignisse & der Dankbarkeit	10
MEIN ENERGIEKREIS	11
Was mir Spaß macht	12
Was macht für mich Sinn?	13
Ziele erreichen mit WOOP	14
Balance-Wochenkalender	15
Balance-Tagebuch	16
Wald-Sein	17
Wald-Fühlen	17
Aussicht genießen	18
Mein Lieblingsbaum	18
Kreise des Mitgefühls	19
Wichtige Einflussfaktoren für mein Glück	20
Gewinner & Verlierer	21
Danken & Schenken	22

MEINE SIEBEN BESONDEREN STÄRKEN

Wert	Stärke

Meine Ergänzungen

WAS MACHT MICH GLÜCKLICH?

Mache Dir bewusst, in welchen Situationen Du glücklich bist, Dich besonders wohlfühlst. Finde heraus, welche Ereignisse, Tätigkeiten und Personen für Dein Wohlbefinden besonders wichtig sind. Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, darüber nachzudenken. Beantworte diese Fragen intuitiv, das heißt ohne lange darüber nachzudenken. Finde möglichst viele Beispiele, aber **mindestens drei** pro Kategorie.

Überlege, bei welchen Ereignissen Du welche Deiner stärksten Charakterstärken eingesetzt hast. Was fällt Dir dabei auf?

- Wann habe ich positive Gefühle, was macht mir Freude?

- Wann gehe ich ganz in meinem Tun auf?

- Welche Beziehungen / Personen sind für mich besonders wichtig?

- Was gibt meinem Leben Sinn?

- Wie bzw. womit erreiche ich meine Ziele?

BALANCE-CHECK: WO STEHE ICH IM MOMENT?

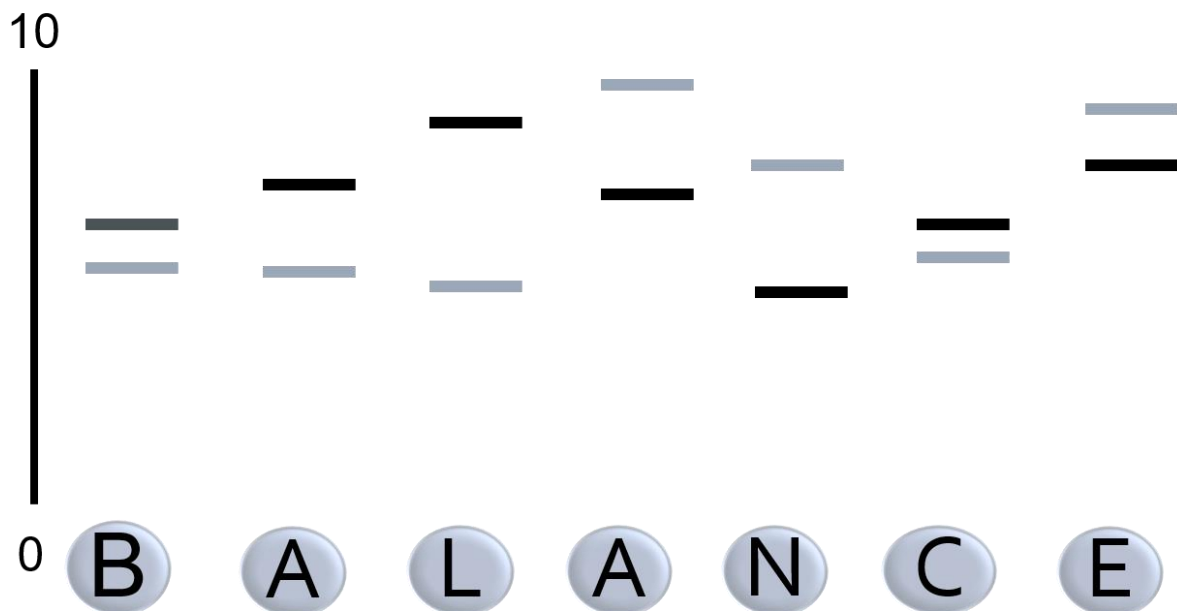
Nimm Dir 45 Minuten Zeit für Dich. Du brauchst noch Stifte und ein Blatt Papier, idealerweise einen dunklen und zwei farbige Stifte. Zeichne am unteren Ende des Blattes die Faktoren ein: B-A-L-A-N-C-E. Zeichne senkrecht eine Skala von 0 bis 10 ein.

Nimm wahr, was Du mit den Begriffen verbindest, wie wichtig sie Dir sind. Dabei geht es nicht um verstehen, sondern um spüren. Es gibt hier kein richtig oder falsch, es geht nur darum, was Du im Moment damit verbindest. Wähle **intuitiv** einen Wert, der für Dich stimmig ist (0-unwichtig; 10-sehr wichtig).

Beispiel: Wenn Dir zum Beispiel Bewegung wichtig ist, wähle einen höheren Wert, zum Beispiel zwischen fünf und sieben. Dann trage den Wert mit einer Farbe (z.B. Grün) ein. Dann überlege, wo Du im Moment stehst. Tust Du mehr oder weniger als Du tun möchtest? Dann zeichne diesen Wert mit einer anderen Farbe (z.B. Rot) ein. Gehe dann zum nächsten Element.

Achtung: Es ist es völlig normal, dass wir im Alltag nicht alle Bedürfnisse erfüllt sind. Das ist auch nicht das Ziel, dieser Anspruch kann zusätzlichen Druck auslösen. Wichtig ist, dass Du Dir in dieser Übung bewusst wirst, wie es im Moment ist. Das muss Du nicht unbedingt mögen, versuche es zu akzeptieren, ohne es begründen oder ändern zu wollen. Es reicht im Moment völlig aus, wenn Du Dir an dieser Stelle über die aktuelle Situation klar wirst.

(Exemplarisch)



Folgende Fragen können Dich bei der Beantwortung unterstützen:

- ❖ **Bewegung:** Wie wichtig ist es mir, mich regelmäßig zu bewegen? Bewege ich mich zurzeit so viel, wie ich es möchte? Fühle ich mich wohl in meinem Körper? Leide ich unter Verspannungen?
- ❖ **Achtsamkeit:** Wie wichtig ist es mir, achtsam mit mir und meinen Mitmenschen umzugehen? Achte ich zurzeit genügend auf mich und meinen Mitmenschen? Bin ich häufig gereizt oder abgelenkt? Nehme ich wahr, wie es mir gerade geht? Nehme ich Konflikte wahr oder verdränge ich sie?
- ❖ **Leichtigkeit (Flow):** Wie wichtig ist mir das, was ich gerade tue? Macht mir das, was ich gerade beruflich oder privat mache, überwiegend Spaß? Sehe ich überwiegend Sinn indem was ich zurzeit tue? Fällt es mir leicht oder raubt es mir Energie? Habe ich genügend Zeit für die Dinge, die mir Spaß machen?
- ❖ **Ambitionen:** Wie wichtig ist es mir, stets meine Ziele zu erreichen? Erreiche ich überwiegend meine gesteckten Ziele? Bin ich bei der Umsetzung überwiegend konsequent oder verliere ich sie gerne aus dem Auge? Bringe ich die notwendige Energie oder Disziplin dafür auf, damit ich sie auch erreiche? Bin ich manchmal übermotiviert? Nehme ich mir regelmäßig zu viel vor?
- ❖ **Natur erleben:** Wie wichtig ist es mir, oft in der Natur zu sein? Bin ich so oft in der Natur, wie ich es möchte? Warum bin ich gerne in der Natur? Was verbinde ich mit einem Aufenthalt in der Natur?
- ❖ **Positive Beziehungen (Connected):** Wie wichtig sind mir Beziehungen zu anderen Menschen? Bin ich gerne unter Menschen oder lieber alleine? Welche Beziehungen sind mir wichtig? Wie pflege ich sie? Habe ich im Moment genug Zeit für meine Beziehungen?
- ❖ **Ernährung:** Welche Bedeutung hat eine ausgewogene Ernährung für mich? Ernähre ich mich zurzeit so, wie ich es möchte? Wie ist mein Konsum von ungesundem Essen oder Genussmitteln? Bin ich insgesamt mit meinem Konsumverhalten zufrieden?

WIE AKTIV BIN ICH?

Nimm Dir zehn Minuten Zeit darüber nachzudenken, wie oft Du in der Woche regelmäßig körperlich aktiv bist.

- ❖ Welcher Typ in Bezug auf körperliche Aktivität bist Du? (inaktiv, wenig aktiv, aktiv, äußerst aktiv)

- ❖ Bist Du damit zufrieden?
Falls nicht, was hält Dich davon ab, etwas zu ändern?
Was könnte ein erster Schritt sein?

- ❖ Welche Emotionen verbindest Du mit körperlichen Aktivitäten?

- ❖ Was hat Dir als Kind oder Jugendlicher Spaß gemacht?

- ❖ Wenn Du absolut keine sportlichen Aktivitäten magst: Welche Form von Bewegung könntest Du regelmäßig in Deinen Alltag integrieren?

ACHTSAMES ZUHÖREN

Beim achtsamen Zuhören ist es wichtig, dass wir den Redner nicht unterbrechen. Wir hören der anderen Person nur aufmerksam zu und beobachten dabei unsere Wahrnehmung.

Wir interpretieren oder bewerten nicht, das Gesagte. Reine Verständnisfragen sind möglich, sollten aber die Ausnahme sein, da es das Gegenüber unterbricht und eine Intervention darstellt. Dabei gilt es dann, das Gesagte einfach zu wiederholen: „Habe ich das richtig verstanden? Ich habe verstanden, dass ...“

Folgende Fragen können Dir bei Deiner Beobachtung hilfreich sein:

- Welche Gefühle kann ich bei ihm wahrnehmen?
- Welche Körpersignale empfangen Sie (Mimik, Gestik)?
- Was macht das Gesagte mit mir? Welche Gefühle löst es aus?
- Wohin gehen meine eigenen Gedanken?

Diese Übung dient dazu, sich ganz auf das Gegenüber zu konzentrieren aber auch sich selbst wahrzunehmen, seine Empfindungen und Gedanken, ohne gleich zu reagieren. Dadurch können wir unsere Wahrnehmung und Impulskontrolle verbessern.

BODY SCAN (KÖRPERWAHRNEHMUNG)

Dauer: 10 Minuten

Der Body Scan ist eine i.d.R. eine geführte Meditation, die im Liegen durchgeführt wird, am besten auf einer Decke oder einer Yoga-Matte. Dabei wandert man mit der Aufmerksamkeit nacheinander in die verschiedenen Körperteile: Füße, Rücken, Nacken, Arme, etc. Es geht darum, seine Körperteile bewusst wahrzunehmen, zu spüren ohne zu bewerten. Wenn Du dabei geführt werden magst: Im Internet gibt es diverse Webseiten, die einen kostenlosen Download einer Audio – Datei anbieten.

- ❖ Lasse deinen Atem fließen, so wie er kommt. Nehme ihn bewusst wahr, beeinflusse ihn nicht. Konzentriere dich auf deine Ausatmung. Lass nun ganz bewusst alle Ziele und Erwartungen los. Du musst nichts erreichen, sei offen für das was kommt und beginne mit der Körperbetrachtung.
- ❖ Was kannst Du an deinem rechten Fuß und deinen Zehen wahrnehmen? Wie fühlt sich dein Schienbein an, deine Wade deinen Oberschenkel, wandere dein Bein hinauf, bis zu deinem Gesäß. Was kannst du wahrnehmen? Wenn du nichts spürst, ist das auch in Ordnung. Lass zu, dass „nichts spüren“ ein Teil deiner Wahrnehmung ist. Gehe nun zur linken Seite und verfare wie auf der rechten Seite.
- ❖ Wie fühlt sich dein Rücken an? Gehe langsam mit deiner Wahrnehmung hoch, bis zu deinen Schulterblättern. Lenke Deine Aufmerksamkeit dann zu deinem Bauch. Nimm wahr, wie sich deine Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
- ❖ Gehe dann weiter zu deiner Brust, den Schultern, Nacken und Hals. Von den Schultern aus, gehe zu deinem rechten Arm und deiner rechten Hand. Gehe dann weiter mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem linken Arm, deiner linken Hand.
- ❖ Wende dich nun deinem Kopf und deinem Gesicht zu. Du musst gar nichts tun, einfach nur wahrnehmen. Nimm einfach alle Erfahrungen und Empfindungen wahr, die in dein Bewusstsein treten.
- ❖ Fang damit an, tief durchzuatmen. Atme noch einmal tief über deine Nase ein und hörbar über deinen Mund aus. Öffne langsam die Augen, strecke und recke Dich, wie nach einem kurzen Schlaf.

LOVING KINDNESS MEDITATION

Dauer: ca. 15 Minuten

Mache es Dir bequem, Rücken gerade Kopf aufrecht, Hände locker auf den Beinen oder im Schoß abgelegt. Atme mit der Nase ein, mit dem Mund aus. Lasse deinen Atem fließen, so wie er kommt. Nehme ihn bewusst wahr, beeinflusse ihn nicht. Schließe Deine Augen. Suche Dir in Gedanken einen Platz an dem du dich wohl und geborgen fühlst. Was siehst du, hörst du, riechst du? Nimm ihn mit allen deinen Sinnen bewusst wahr Merke dir diesen Ort, speichere ihn fest ab. Rufe dir dieses Gefühl herbei, wenn es dir mal schlechter ist / dir danach ist.

- Denke nun an ein Leid, einen Schmerz, Trauer, der dich im Moment bewegt oder z.B. letzte Woche widerfahren ist.
- Denke an eine lebende oder abstrakte Person, die voller Mitgefühl, Wertschätzung, Wohlwollen und Weisheit ist. Was würde diese Person tun, wenn du deine Sorgen, Ängste, Emotionen und Gefühle äusserst? Würde sie oder er dich verurteilen für das was da auftaucht?
- Stelle es Dir mit allen Sinnen vor. Welche Bilder kommen da möglicherweise auf (z.B. Du als Kind, wie dir jemand über das Haar streicht.)
- Welche Reaktionen löst dies in deinem Körper aus? Nehme sie bewusst wahr.
- Sei Dir jetzt selbst diese gute Freund*in und wünsche Dir mit Deinem ganzen Mitgefühl:
 - *Möge ich glücklich sein.*
 - *Möge ich mich sicher und geborgen fühlen.*
 - *Möge ich gesund sein.*
 - *Möge ich unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.*

Und so wie du für dich selbst diese Freundin oder dieser Freund sein kannst, kannst du auch für andere da sein, mit einem großen gütigen Herzen, das zuhört, mitfühlt und nichts tun oder leisten muss. Wenn es sich gut für Dich anfühlt, wünsche dieser Person das gleiche wie Dir:

- *Mögest Du glücklich sein.*
- *Mögest Du Dich sicher und geborgen fühlen.*
- *Mögest Du gesund sein.*
- *Mögest Du unbeschwert und mit Leichtigkeit durchs Leben gehen.*

Wenn Du dazu bereit bist, beende die Meditation. Atme tief durch die Nase ein und den Mund aus. Reche und strecke Dich, so wie es sich gut für Dich anfühlt. Beende mit einem Lächeln für Dich die Meditation

Quelle: In Anlehnung an Loving kindness Meditationen; z.B. Frank. R: Wahlbefinden fördern, 2010, Stuttgart)

TAGEBUCH DER POSITIVEN EREIGNISSE & DER DANKBARKEIT

Ich lade Dich ein, die nächsten Wochen ein Tagebuch über Deine positiven Erlebnisse zu führen. Schreibe regelmäßig am Abend auf, was die heute gut gelungen oder Gutes widerfahren ist. Damit kannst Du den Fokus auf die positiven Dinge in deinem Leben lenken. Fokussiere dabei gerne auf die kleinen Dinge des Alltags, es muss nicht immer „DAS“ Ereignis sein.

Beispiel: Ein Dankeschön der Kollegin oder das Morgenrot auf dem Weg zur Arbeit.

❖ Worauf bin ich stolz? Wofür bin ich dankbar?

❖ Was habe ich dazu beigetragen?

❖ Wofür bin ich heute welcher Person dankbar?

MEIN ENERGIEKREIS

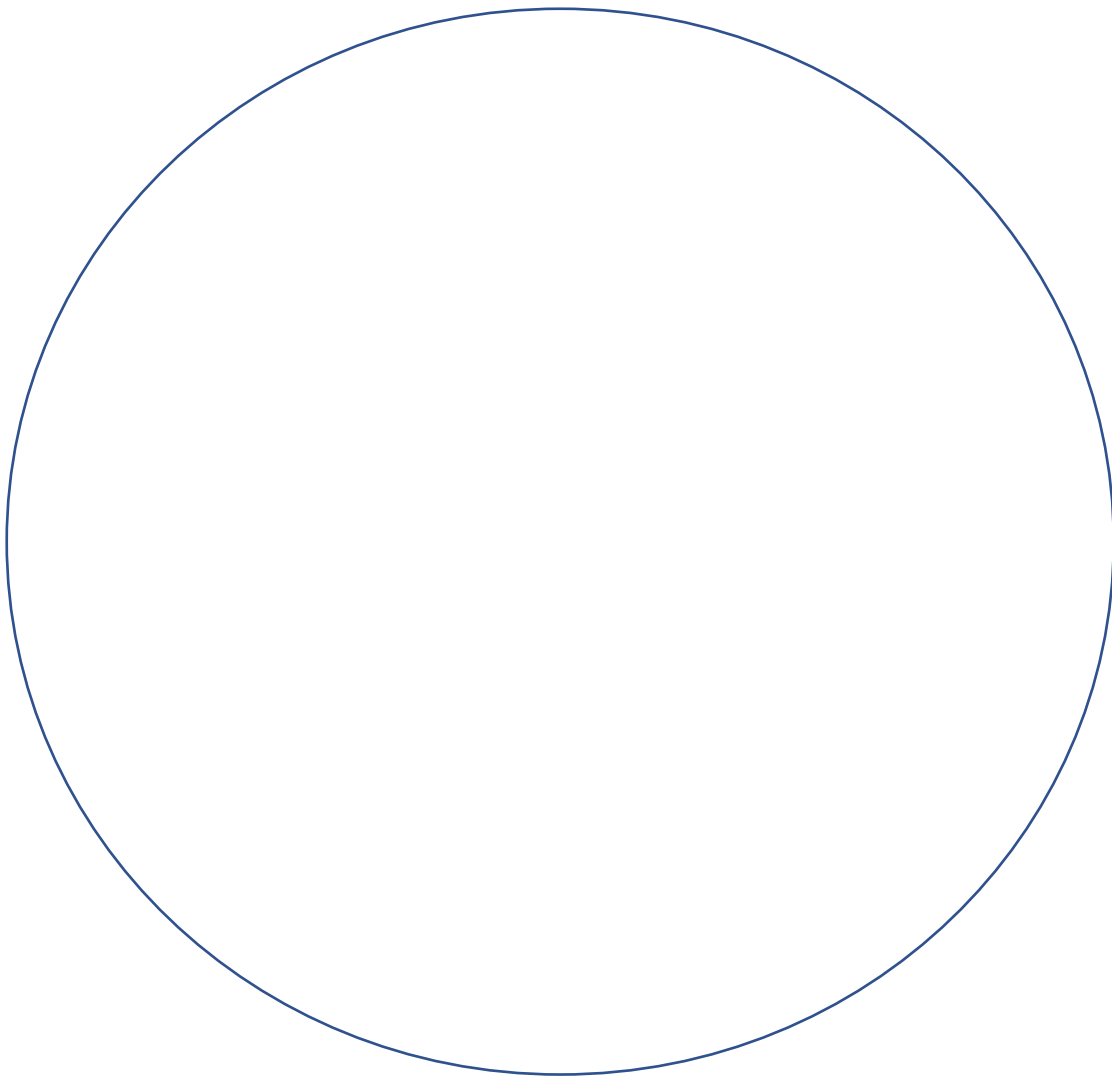
Stelle Dir einen typischen, normalen Tag vor. Dies ist der dargestellte Kreis.

Überlege jetzt wieviel Zeit Du mit welchen Tätigkeiten verbringst, wieviel Energie Du in welche Tätigkeiten investierst. Zeichne den Anteil in den Kreis ein, bis er komplett (100%) gefüllt ist. Diese Übung kannst Du sofort wiederholen, bis es für Dich stimmig ist.

Bist Du mit dem Ergebnis zufrieden?

Wie wäre es für dich besser, würde Dir mehr Freude bereiten?

In einem zweiten Schritt, kannst Du die Aktivität, die Du verändern möchtest, als eigenständigen Kreis
Welche Aktivitäten könntest Du weglassen, hinzufügen, anpassen?



WAS MIR SPAß MACHT

Bei dieser Übung geht es darum, sich bewusst zu machen, was Dir Spaß macht. Und wie oft Du Dir Zeit dafür nimmst.

- Wann habe ich das letzte Mal richtig Spaß gehabt?
- Was genau habe ich da gemacht?
- Welche Talente und Stärken kamen dabei zum Einsatz?
- Was würde ich gerne wieder / öfter tun?
- Was wäre ich bereit, dafür zu reduzieren?

WAS MACHT FÜR MICH SINN?

- Wofür stehe ich morgens auf?
- Was motiviert mich bei meiner Arbeit?
- Was ist der Sinn meiner Tätigkeit?
- Was demotiviert mich? Wofür könnte es gut sein?
- Was könnte ich daran ändern, damit es für Sinn macht?
- Was müsste ich an meiner Einstellung ändern, damit es für mich Sinn macht?

ZIELE ERREICHEN MIT WOOP

Was ist Dein Wunsch? Er sollte realistisch sein. D.h. Du solltest ihn aus eigener Kraft und in absehbarer Zeit (z.B. nächsten 12 Monaten) realisieren können. Beschreibe ihn möglichst konkret und messbar. (Beispiel: Ich will täglich 30 Minuten Joggen)

Was ist Dein gewünschtes Ergebnis? Was ist das Ergebnis, wenn Dein Wunsch real wird? Es sollte sich zu 100% gut anfühlen für Dich (Beispiele: Ich bin fitter und ausgeglichener. Ich schlafe besser)

Was ist Dein zu erwartendes Hindernis? Was könnte Dich von der Erreichung Deines Zieles abhalten. (Beispiele: *Ich bin abends müde, wenn ich nach Hause komme, schlechtes Wetter*)

Was ist Dein Plan, das Hindernis zu überwinden? Was kannst du tun, das Hindernis zu überwinden? Welche Vorbeugungen kannst Du treffen, damit da Hindernis nicht eintritt? Formuliere es als einen Wenn, dann... Satz. (*Beispiele: Wenn ich abends nach Hause komme, ziehe ich sofort meine Jogging Schuhe an. Oder: Ich kaufe mir schicke, neue Regenbekleidung und regendichte Schuhe*)

Angelehnt an Oettingen, G.; Psychologie des Gelingens, 2015, München. Schau Dir gerne auch folgende Video an. [Was ist WOOP? - YouTube](#). Es gibt auch eine App und eine sehr informative Website mit einem Online-Tool und den Original-Arbeitsblättern: <https://woopmylife.org/>

Balance - Wochenkalender

KW: _____

1. Meine langfristigen Ziele

Bewegung	
Achtsamkeit	
Leichtigkeit (Flow)	
Ambition	
Natur	
Connected	
Ernährung	

2. Meine wöchentliche Aktivitäten

Aktivität	Dauer	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Balance - Tagebuch

Datum:

Tägliche Reflexion

Was ist mir heute gut gelungen?

Wofür bin ich heute dankbar? Wem bin ich heute dankbar?

Wer hat mich / wen habe ich heute unterstützt?

Wo habe ich heute mein bestes getan, um voller Energie und Gelassenheit zu leben?

Balance-Tagebuch

WALD-SEIN

Dauer: 10-30 Minuten

Utensilien: Eventuell ist eine Jacke oder Decke nützlich, auf die Du Dich legen kannst.

Suche Dir einen ungestörten Ort und mache es Dir dort bequem. Lege Dich entspannt auf den Boden, die Arme und Beine gestreckt.

Beobachte die Baumwipfel, nimm die Geräusche im Wald wahr. Nimm Deine eigenen Emotionen wahr, Deinen Körper und Anspannungen in Deinem Körper. Bewerte sie nicht, nimm sie nur wahr. Atme ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus. Wenn Deine Gedanken abschweifen, lenke sie sanft zurück auf Deinen Atem und nimm einfach Deine Umgebung und Dich wahr.

Was hörst Du?

Was riechst Du?

Was spürst Du?

Genieße die Stille in Dir und Deinen Aufenthalt im Wald. Sei dankbar, dass Du Dir die Zeit dafür für Dich nimmst.

(angelehnt an die Übung „Wald sein“ von Ulli Felber, Waldbaden)

WALD-FÜHLEN

Dauer: Fünf bis zehn Minuten oder solange Du möchtest.

Suche Dir fünf unterschiedliche Gegenstände aus dem Wald aus, die Dich ansprechen. Das kann zum Beispiel ein Blatt eines Baums, ein Stück Holz oder ein Ast, ein Stein oder ein Tannenzapfen sein. Denke nicht darüber nach, sondern wähle sie ganz spontan und intuitiv aus.

Suche Dir einen schönen Platz, an dem Du sitzen, stehen oder liegen magst. Starte mit einem Gegenstand: Wie fühlt er sich an? Wie riecht er? An was erinnert er Dich? Betrachte ihn ausführlich, nimm ihn mit allen Sinnen wahr. Nimm ebenso Deine Emotionen und Gedanken wahr, die der Gegenstand bei Dir auslöst. Wenn es für Dich passend ist, nimm den nächsten Gegenstand.

Nimm den neuen Gegenstand wahr, seine eigenen Besonderheiten, möglichst ohne ihn mit dem vorherigen zu vergleichen.

AUSSICHT GENIEßEN

Dauer: Fünf bis zehn Minuten oder solange Du möchtest.

Such Dir einen Platz mit einer guten Aussicht. Mache drei tiefe, ruhige Atemzüge. Beobachte den Horizont. Was siehst Du? Fixiere nicht auf einen Punkt, sondern lass Deinen Blick wandern. Wie wenn Du interessiert ein Bild betrachtest und alle Details aufnehmen willst, die alle gleich wichtig sind.

Was löst das bei Dir aus?

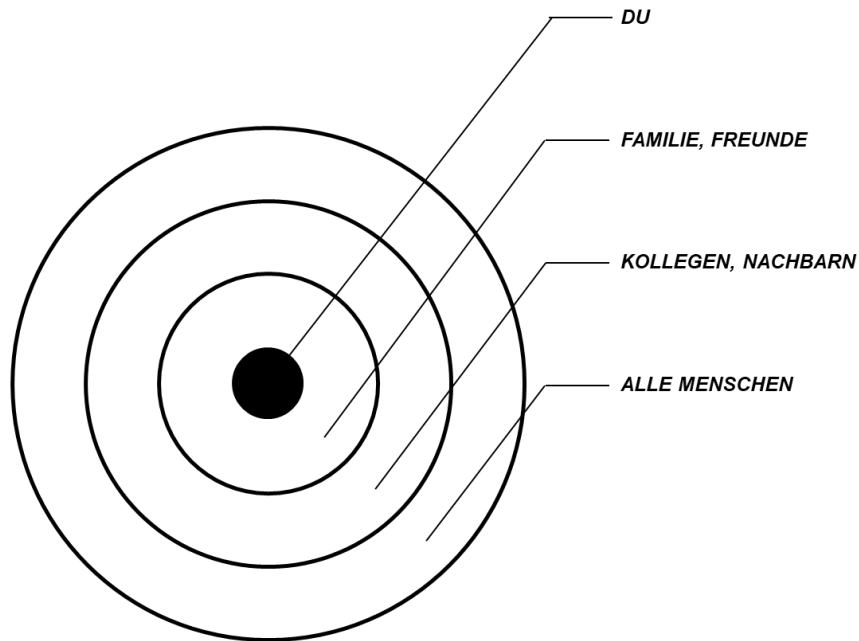
Wie geht es Dir dabei?

MEIN LIEBLINGSBAUM

Dauer: Fünf bis zehn Minuten oder solange Du möchtest.

Gehe durch den Wald und betrachte die Bäume, die hier wachsen. Wie groß sind sie? Welche Form haben Sie? Wie ist die Struktur ihrer Rinde? Was ist an diesem oder jenem Baum besonders? Betrachte und fühle wie sie sich anfühlen. Schlendere ganz entspannt durch den Wald und suche Dir ganz spontan einen Baum aus, der Dich besonders anspricht, Dir besonders gut gefällt. Umarme ihn und spüre den Kontakt zwischen dem Baum und Dir. Wie fühlt sich das an? Was kannst Du wahrnehmen?

KREISE DES MITGEFÜHLS



Dauer: ca. 15 Minuten

- Suche Dir einen ruhigen Platz. Setze oder lege Dich ganz entspannt hin. Mache ein paar tiefe ruhige Atemzüge, spüre Deinen Körper, wie er sich entspannt.
- Stell Dir jetzt eine Situation vor, in der Du Dich über Dich selbst geärgert hast. Welches Gefühl hattest Du dabei? Welches Bild kommt jetzt bei Dir hoch?
- Denke an eine Person, eine gute Freundin, die voller Mitgefühl, Wertschätzung und Wohlwollen ist.
- Was würde diese Person jetzt machen? Was würde sie Dir sagen, wie würde sie Dich trösten wollen? Welche Bilder kommen da in Dir auf? Welche Gefühle löst das bei Dir aus?
- Sei Du jetzt diese Person, die Dich tröstet. Stell es Dir so genau wie möglich vor. Was machst Du, um Dich aufzumuntern? Wenn es sich für Dich gut und stimmig anfühlt, kannst Du Dein Mitgefühl anderen Personen schenken.
- Erweitere dafür den Kreis auf Freunde und Familienangehörige. Schenke Ihnen Dein Mitgefühl. Stell Dir vor, wie gut es Ihnen tut.
- Erweitere jetzt den Kreis erneut: Auf Kollegen, Bekannte, Menschen, die Dir im Alltag begegnen. Sei voller Mitgefühl für sie.
- Erweitere jetzt den Kreis auf alle Menschen auf der Erde. Nimm diese Situation mit allen Sinnen wahr, spüre was es bei Dir auslöst. Lass dich ganz darauf ein. Verinnerliche dieses Gefühl.
- Sprich laut oder leise folgenden Satz: „Mögen alle Menschen glücklich sein. Mögen alle Menschen Trost in ihrem Leid finden. Möge auch ich glücklich sein und Trost in meinem Leid finden.“
- Bereite Dich langsam auf das Ende der Übung vor. Atme dreimal tief ein und aus. Dehne und strecke Dich, so wie es sich für Dich im Moment gerade gut anfühlt.

GEWINNER & VERLIERER

Dauer: 10 Minuten

Stell Dir eine Situation so konkret wie möglich vor, in der Du über Dein Ergebnis enttäuscht warst, Dich als ein Verlierer gefühlt hast.

- ❖ *Welche Gefühle kannst Du wahrnehmen? Welche Bilder und Ängste kommen bei Dir hoch?*

- ❖ *Machst Du etwas anderes für das Ergebnis verantwortlich?*

- ❖ *Was würdest Du Dir jetzt wünschen, wie eine bestimmte Person reagieren würde (z.B. Chef, Partnerin, Kollege)?*

- ❖

Nimm jetzt eine andere Position ein, in dem Du Dich z.B. auf einen anderen Stuhl setzt. Analysiere jetzt als neutraler Beobachter die gleiche Situation.

- ❖ *Warst Du mit vollem Engagement dabei? Was könntest Du das nächste Mal anders machen?*

- ❖ *Was hat die andere Person gemacht, was Dir beim nächsten Mal helfen könnte?*

DANKEN & SCHENKEN

Stell Dir eine Person vor, bei der Du Dich bedanken möchtest. Es sollte eine Person sein, die Dir nicht sehr nahesteht, z.B. eine Nachbarin, die Verkäuferin im Supermarkt, ein Kollege, mit dem Du nur gelegentlich zu tun hast. Überlege Dir, warum Du ihr dankbar bist und was Du ihr schenken möchtest. Das Geschenk sollte mehr eine Anerkennung sein, d.h. nicht zu aufwändig, etwas was Du Dir gut leisten kannst und den anderen nicht beschämen könnte. Am besten ist es, wenn Du es der Person persönlich übergibst.

- ❖ *Nimm folgende Reaktionen wahr:*

- ❖ *Wie geht es Dir bei der Vorbereitung?*

- ❖ *Wie ist die Reaktion der beschenkten Person? Was sagt sie, welche Empfindungen kannst du wahrnehmen?*

- ❖ *Welche Gefühle löst es bei Dir aus?*