

Basteln ab 10 Jahre:

## 20.12.2023 – Oh Tannenbaum

Dankbarkeit: Wunderliche Weihnachtsbäume selbst gestalten

An diesem Tag werden Tannenbäume gebastelt, die nicht nur schön anzusehen sind, sondern auch als kleine Dankbarkeitsübung dienen, um sich kurzfristig gut zu fühlen und langfristig den Fokus mehr auf die positiven Dinge im Leben zu richten.

Dankbarkeit kann unser Wohlbefinden nachweislich stärken und ist als Stärke äußerst eng mit Wohlbefinden verknüpft (im Gegensatz zu vielen anderen Stärken) (Emmons & McCullough 2003). Dankbarkeit lässt uns Dinge wertschätzen. Wenn ich z.B. dankbar für eine gute Tat eines Freundes bin, fühle ich mich gut, schätze den Wert der Tat, aber auch den Wert des Freundes. Offensichtlich fühle ich mich in dieser Situation ganz anders, als würde ich mich über ein unangemessenes Verhalten aufregen.

Vielleicht habt ihr schon einmal von einem Dankbarkeitstagebuch gehört, oder der Aufgabe „3 gute Dinge am Abend“. Wenn man sich abends Zeit nimmt, über Dinge nachzudenken, für die man besonders dankbar ist, kommt man mit einem wohligen Gefühl zur Ruhe. Man denkt an alle guten Dinge des Tages und entscheidet sich für die besten drei Dinge, die passiert sind. So kommt man einerseits kurzzeitig in ein positives Gefühl, das einem beim Einschlafen hilft. Andererseits lernt man dadurch langfristig, sich mehr auf die positiven Dinge im Leben zu konzentrieren und vielleicht Kleinigkeiten viel eher wertzuschätzen, als sie für selbstverständlich zu halten.