

# Dankbarkeit ausdrücken

Denke an eine lebende Person, die einen positiven Einfluss auf dein Leben hat. Das könnte jemand aus deiner Vergangenheit sein (z.B. ehemalige\*r Lehrer\*in) oder aus der Gegenwart (z.B. Freund\*in, Partner\*in).

## *1. Schreibe einen Brief an diese Person.*

Denke dabei an all die Gründe, warum diese Person einen positiven Einfluss auf dein Leben hat. Schreibe den Brief ruhig ausführlich, am besten ca. drei bis vier Absätze.

Vermeide Ausdrücke, die negativ interpretiert werden könnten, wie: „Obwohl du generell eine sture Person bist, gehst du meistens auf meine Bedürfnisse ein.“ Überprüfe den Brief auf solche Zweideutigkeiten und entferne oder verändere sie. Falls du dir wegen der Ausdrucksweise unsicher bist, kannst du auch Jemanden um Hilfe bitten.

## *2. Lies und versende deinen Brief.*

Lies der Person diesen Brief vor, vorzugsweise von Angesicht zu Angesicht oder über eine Videokonferenz.

## *3. Reflektiere deine Erfahrung.*

Wie hat die Person reagiert? Wie hast du dich dabei gefühlt?

Wie hast du dich gefühlt, während du den Brief geschrieben hast; als du ihn der/dem Empfänger\*in vorgelesen hast; als du die Reaktion abgewartet hast sowie nach der Antwort der Person?