



## Thema: Dankbarkeit & Herbstmond

Drei sanfte Impulse zur inneren Einkehr:

### 1. Mit Freundlichkeit zurückblicken

Schließe kurz die Augen. Denk an die letzten Monate.

Was ist in dir gewachsen? Schreib drei Dinge auf, für die du dankbar bist oder auf die du stolz bist.

→ *Beispiel: Ich habe mir mehr Ruhe gegönnt. Ich hatte ein schönes Gespräch. Ich habe etwas losgelassen.*

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Ein Dankbarkeits-Spaziergang

Mach einen kleinen Spaziergang in der Natur.

Was siehst, hörst oder riechst du?

Schreibe drei kleine Dinge auf, für die du während deines Spaziergangs dankbar bist.

→ *Beispiel: das Licht durch die Bäume, der Duft der Erde, ein Lächeln.*

---

---

---

---

### 3. Ein kleines Dankbarkeits-Ritual

Nimm ein Glas oder eine kleine Schachtel.

Schreib auf kleine Zettel, wofür du dankbar bist, und leg sie hinein.

Du kannst jeden Tag einen Zettel hinzufügen.

Gib deinem Glas einen Namen: *Meine Herbstschätze*, *Lichter der Dankbarkeit* oder so, wie es zu dir passt.

