Tania Berchtold Dellberg
Workshops, Übungstreffen, Begleitungen, Teamweiterbildungen
Mobil +41 79 753 36 06, info@konfliktleichtigkeit.ch, www.konfliktleichtigkeit.ch

⭐ Dankbarkeit – das Leben feiern! ⭐

Eine andere Art von Adventskalender

10 kleine Impulse für mehr Zufriedenheit, Selbstfürsorge und Lebensfreude
Gerade in der oft hektischen Adventszeit lade ich dich ein, immer wieder einen Moment innezuhalten und bewusst wahrzunehmen, was dein Leben bereichert. Oft richtet sich unsere Aufmerksamkeit auf das, was fehlt, was nicht funktioniert oder was wir noch alles erledigen sollten. Dabei übersehen wir leicht die vielen kleinen und grossen Dinge, für die wir dankbar sein können.
Dankbarkeit bedeutet nicht, dass immer alles gut sein muss. Auch wenn wir Herausforderungen erleben, dürfen wir gleichzeitig wahrnehmen und feiern, was uns guttut und welche unserer Bedürfnisse bereits erfüllt sind.
In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sprechen wir vom *Feiern des Lebens*: Wir nehmen bewusst wahr, was uns Freude bereitet, welche Gefühle dabei entstehen und welche Bedürfnisse erfüllt werden.
Die folgenden zehn Impulse, inspiriert von den Tipps der Psychologin Dr. Doris Wolf, laden dich ein, genau das zu üben.

✨ So funktioniert's:

Nimm dir jeden Tag oder immer dann, wenn du Lust dazu hast, eine Karte vor. Lass dich von den Fragen inspirieren, spüre in dich hinein und halte deine Gedanken fest.
Es geht nicht darum, alles richtig zu machen oder noch mehr zu leisten. Vielmehr darfst du entdecken, was bereits da ist, was du an dir selbst wertschätzt und was dein Leben bereichert.
Denn manchmal braucht es gar nicht mehr zum Glücklichsein – als einen liebevollen Blick auf das, was schon da ist.

Ich wünsche dir viele kleine Momente der Dankbarkeit, Verbundenheit und Lebensfreude in dieser Adventszeit!

Herzlichst
Tania
Konfliktleichtigkeit – Konflikte sind genial!

Quelle der zehn Impulse: Dr. Doris Wolf, «10 Tipps für innere Zufriedenheit und Dankbarkeit in deinem Leben», PAL Verlag, 15.09.2026.

DANKBARKEITS-ADVENTSKALENDER

IMPULS 01 / 10

Praktiziere Achtsamkeit

Mögliche Bedürfnisse: Präsenz · Ruhe · Klarheit

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

DANKBARKEITS-ADVENTSKALENDER

IMPULS 02 / 10

Akzeptiere dich

Mögliche Bedürfnisse: Selbstannahme · Authentizität · Selbstwert

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

IMPULS 03 / 10

Übe dich in Dankbarkeit

Mögliche Bedürfnisse: Freude · Wertschätzung · Zufriedenheit

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

IMPULS 04 / 10

Pflege deine Beziehungen

Mögliche Bedürfnisse: Verbindung · Zugehörigkeit · Nähe

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

DANKBARKEITS-ADVENTSKALENDER

IMPULS 05 / 10

Sorge gut für dich

Mögliche Bedürfnisse: Erholung · Gesundheit · Selbstfürsorge

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

DANKBARKEITS-ADVENTSKALENDER

IMPULS 06 / 10

Wandle negative Gedanken in positive um

Mögliche Bedürfnisse: Zuversicht · Hoffnung · innere Ruhe

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

IMPULS 07 / 10

Setze bewusst Grenzen

Mögliche Bedürfnisse: Autonomie · Schutz · Selbstbestimmung

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

IMPULS 08 / 10

Reflektiere dich selbst

Mögliche Bedürfnisse: Klarheit · Sinn · Entwicklung

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

IMPULS 09 / 10

Konzentriere dich auf die positiven Dinge

Mögliche Bedürfnisse: Freude · Leichtigkeit · Genuss

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?

IMPULS 10 / 10

Lerne loszulassen

Mögliche Bedürfnisse: Frieden · Akzeptanz · Gelassenheit

Was kann ich bereits feiern?

Welche Gefühle und Bedürfnisse nehme ich wahr?

Was möchte ich konkret ausprobieren oder mir selbst erbitten?