

Dankbarkeit kurbelt (wissenschaftlich nachgewiesener Maßen) dein Glücksempfinden und Wohlergehen an. Mit der folgenden Vorlage kannst du in fünf Minuten jemandem eine Notiz mit deiner Wertschätzung schreiben:

Vorlage:

Hallo (Name),

ich möchte dir hier diese Notiz zukommen lassen, um dir mal kurz mitzuteilen, wie dankbar ich dafür bin, dass es dich in meinem Leben gibt.

Danke dafür, dass du bist wie du bist. Ich schätze an dir (neben vielen anderen Aspekten), dein/e,, und

Du bist der Mensch, der mich inspiriert, zu tun/machen/sein.

Danke dafür, dass du so wunderbar bist!

(Dein Name)

Beispiel:

Hallo Werner,

ich möchte dir hier diese Notiz zukommen lassen, um dir mal kurz mitzuteilen, wie dankbar ich dafür bin, dass es dich in meinem Leben gibt.

Danke dafür, dass du bist wie du bist. Ich schätze an dir (neben vielen anderen Aspekten), deinen ausgeprägten Sinn für Humor, dein Spaß am Spiel und völlig verrückten Aktionen, sowie deine Beharrlichkeit in Bezug auf umweltfreundliches Leben.

Du bist der Mensch, der mich inspiriert, mit der Leichtigkeit des Lebens in Kontakt zu bleiben und gleichzeitig die Dinge umzusetzen, die mir wichtig sind.

Danke dafür, dass du so wunderbar bist!

Bernardine

Die Vorlage ist eine Übersetzung aus dem Englischen und von der Organisation "random acts of kindness" entwickelt worden.