

## Danke sagen

Gott hat uns unsere Kinder geschenkt - mit ihren Temperamenten und Talenten. Psychologen haben festgestellt: Eltern, die vor dem Schlafengehen drei schöne Erlebnisse („*Three Blessings*“ = *Segen, Gnaden*) notieren, haben weniger Kopfweh - und fühlen sich glücklicher.

### Denken

1. Ich bin dankbar, dass ich Kinder habe, weil ich dadurch immer mehr *lerne* \_\_\_\_\_

---

---

### Fühlen

2. Ich bin dankbar, dass ich Kinder habe, weil ich dadurch immer wieder *erlebe*, dass

---

---

### Handeln

3. Ich bin dankbar, dass ich Kinder habe, weil ich dadurch *angesporn*t werde,

---

---

### Buchtipps zum Thema Danke sagen

Emmons, R. (2008). Vom Glück, dankbar zu sein. Eine Anleitung für den Alltag. Frankfurt: Campus.

Lyubomirsky, S. (2008). Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Frankfurt: Campus.

Seligman, M. (2011). Flourish. A New Understanding of Happiness and Well-Being – and how to achieve them. London: Nicholas Brealey Publishing.