

# Dankbarkeits-Spaziergang

## 3 Schritte auf dem Weg zur Verwirklichung der Aktivität



### Schritt 1 - Vorbereitende Phase

Für die Umsetzung dieser Aktivität muss im Vorfeld nicht viel vorbereitet werden. Sie müssen einen Spaziergang in der Natur planen.

### Schritt 2 - Aktivitätsphase

Machen Sie einen Spaziergang in der Natur. Ermutigen Sie die jungen Menschen, sich ihrer unmittelbaren Umgebung bewusst zu werden. Fordern Sie sie auf, an eine Liste aller Dinge zu denken, oder sie laut zu erstellen, die sie riechen, schmecken, berühren, sehen, hören können. Sie können daraus ein Spiel machen wie „Ich sehe/höre etwas, das Du nicht siehst/hörst...“ und sie auffordern, der Gruppe zu beschreiben, was sie sehen, hören, riechen usw. und das die Anderen erraten müssen.

Fordern Sie die jungen Menschen dann auf, an die ihnen im Leben nahe stehenden Menschen zu denken und drei Gründe zu nennen, warum sie dankbar für sie sind. Fragen Sie, für wen sie dankbar sind und regen Sie zu einer Diskussion an, warum - wofür genau bist Du am dankbarsten? Teilen Sie mit den Kindern, für wen Sie dankbar sind und warum.

Diese Dankbarkeitsübung kann in schwierigen Zeiten hilfreich sein. Sie können dann bei Hindernissen und Rückschlägen wieder an Dinge denken, für die sie dankbar sind.

### Schritt 3 - Nachbereitende Phase

Fordern Sie die jungen Menschen am Ende der Aktivität auf, über sich selbst nachzudenken und drei Dinge über sich selbst zu überlegen, für die sie dankbar sind. Vielleicht geben Sie Ihnen ein Beispiel an die Hand, wie:

- ✓ Ich bin dankbar dafür, dass ich Leute zum Lachen bringen kann
- ✓ Ich bin dankbar dafür, dass ich nett zu meinen Freunden bin
- ✓ Ich bin dankbar dafür, dass ich köstliches Essen probieren kann
- ✓ Ich bin dankbar für meine Beine, denn mit ihnen kann ich gehen und laufen

Diskutieren Sie mit den jungen Menschen, wie diese Übung in schwierigen Situationen durchgeführt werden kann. Fordern Sie sie auf, ein Dankbarkeits-Tagebuch zu führen, damit diese Aktivität zu einer täglichen oder wöchentlichen Gewohnheit wird.



Art der Aktivität:  
Wandern und reden

Nutzen der Aktivität:  
Junge Menschen darin bestärken, sich auf identifizierende positive Einflüsse in ihrem Leben und um sie herum zu konzentrieren. Sie unterstützen, ‚zielgerichtete Praxis‘ mit einem Spaziergang in der Natur zu kultivieren, um sich darauf zu konzentrieren, Dinge zu erkennen, für die sie dankbar sind.



Zeitliche Planung:  
Vorbereitung: 5 Minuten  
Umsetzung: 30 Minuten