

# Die Übung zu Danken und zu Bitten

---

1. Schritt **Danken**: man lässt die aktuelle Situation Revue passieren, mit der Absicht positive Situationen (was Gesundheit, Arbeit, Familie, Freundschaften, Tugenden, etc. angeht) zu finden. Dann **dankt man innerlich für diese Lebenssituationen**, die man sehr oft nicht genug wertschätzt, da man zu sehr auf das Negative fixiert ist.

2. Schritt **Bitte**: Man bittet innerlich darum eine schwierige Situation verlassen oder verbessern zu können. Dabei stellt man sich vor, **wie sich diese Situation verändert** und wie man sich dabei fühlen würde.