



## Fokus Dankbarkeit

### Description

### Moment mal – Spur der Woche

*Foto: Birgit Thalheimer*

Während auf der Heimreise von unserem Kurzurlaub die wunderschöne Berglandschaft der Alpen an mir vorbeizieht, lasse ich in Gedanken die letzten Tage noch einmal Revue passieren.

Dankbarkeit durchstrahlt mich. Wie wertvoll ist doch die gemeinsam verbrachte Zeit mit unseren mittlerweile erwachsenen Kindern. Alle mal wieder zusammen, wir in unserer ganz eigenen Familienenergie, die wir liebevoll und augenzwinkernd die "Five Power" nennen – das hat mittlerweile eher Seltenheitswert.

Ja, das Wetter in Österreich war durchwachsen, die Zeit und der Raum unseres Zusammenlebens begrenzt. So viele Wünsche und Vorstellungen auf einmal, wie sollen wir das alles unter einen Hut bringen?

Ein wunderbares Gelassenheitstraining, das unsere Lösungskompetenzen immer wieder neu fordert. Es gelingt nur als Team, nicht im Sinne von: "Toll, ein anderer macht's ;o)", sondern mit einem verbindlichen "all in" jedes Einzelnen.

Immer wieder die Spannungen auspendeln und einander fragen: Wie können wir das gemeinsam gut lösen, damit wir am Ende des Urlaubs alle sagen können:

Schön wars und wir haben es geschafft, uns wieder mal eine tolle gemeinsame Erinnerung zu kreieren. Dabei ist es schon entscheidend, wie wir in den Tag starten, jede/r hat dabei ihre/seine ganz eigene Strategie.

Mir hilft es u.a., mich am Morgen schon positiv auf den Tag und die Menschen, mit denen ich meine Zeit teile, einzustellen. Ich schicke mein Lieblingsgebet Richtung Himmel und setze mir eine bewusste Intention, z.B. heute voller Dankbarkeit und Freude alles anzunehmen, was mir begegnet. Ja die "Fünffache Energie" kann manchmal ganz schön herausfordernd sein, gerade, wenn wir 24/7 zusammen sind. Aber wir haben übereinstimmend festgestellt, dass der richtige Fokus uns hilft, unser gemeinsames Ziel zu erreichen.

[Birgit Thalheimer](#)