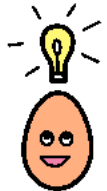


Das kleine psychologische Kraftpaket 11. Ausgabe

Alltagstipp



Danke für die Alltags-Begleiter

Die letzten Wochen waren wahrscheinlich nicht so leicht für euch. Ihr habt eure Familie, eure Freunde, eure Kolleginnen und Kollegen aus der Arbeit vermisst.

Ihr ward vielleicht traurig, niedergeschlagen, euch war langweilig und ihr konntet nicht an Freizeit-Aktivitäten teilnehmen, weil diese abgesagt wurden.

Daraufhin hat euch vielleicht der eine oder andere eurer Mitmenschen positiv überrascht und versucht, euch aufzumuntern.

Zum Beispiel:

- Eine Freundin hat euch öfter angerufen und mit euch geplaudert.
- Eine Betreuerin oder ein Betreuer hat sich regelmäßig für euch Zeit genommen, um euch eine Freude zu machen, euch etwas abzulenken und zum Lachen zu bringen.
- Eine Freundin brachte euch Lebensmittel oder legte euch einen selbst gebackenen Kuchen vor die Wohnungs-Türe.

Nun wäre ja eine gute Möglichkeit, all diesen besonderen Menschen „Danke“ zu sagen. Eine Möglichkeit wäre zum Beispiel, Karten aus den getrockneten Blumen zu basteln.

Eine Übung

Dankeskarten

Wir wollen nun gemeinsam aus den getrockneten Blumen, Blüten und Blättern Dankes-Karten basteln.

Was brauchen wir dazu?

- Getrocknete Blüten, Blumen und Blätter
- Buntstifte, Malstifte, Kugelschreiber
- Ein oder mehrere Blätter Papier, vielleicht habt ihr auch ein Foto-Papier (etwas dickeres Papier)

- Kleb-Stoff (flüssiger Klebstoff, z.B. UHU). Wenn du keinen Kleb-Stoff zuhause hast, kannst du alternativ auch ein Tixo verwenden.
- Ein Kuvert

Schritt 1:

Das Blatt Papier in der Mitte falten.

Schritt 2:

Auf der Vorder-Seite kannst du nun mit Klebstoff und den getrockneten Blüten, Blumen und Blättern ein schönes Bild zusammen-stellen.

Vielleicht schreibst du auf die Vorderseite auch oben oder unten mit Mal- oder Bunt-Stiften ein großes D A N K E hinauf.

Der Rest liegt an dir und deiner Fantasie!

Überlege: Wem möchtest du diese Karte schenken oder schicken?

Schreibe ein paar Zeilen, warum du diese Karte schickst und warum du gerade dieser Person „Danke“ sagen möchtest.

Schritt 3:

Karte in ein Kuvert stecken und Name und Adresse der Person drauf-schreiben.

Entweder hast du die Chance, die Karte persönlich zu übergeben, oder du schickst sie per Post.

Wenn du nicht selbst zur Post kommen kannst, bitte eine Betreuerin oder einen Betreuer um Hilfe.

Schritt 4:

Beobachte, was passiert, was ein herzlich gemeintes „Danke“ bei anderen Menschen für große Freude bewirken kann.

Zum Lesen und Zuhören



Liedertext- Danke

Danke für diesen guten Morgen (ursprünglicher Titel: *Danke*) ist ein Kirchenlied von Martin Gotthard Schneider. Es ist eines der ältesten und bekanntesten Beispiele der Gattung Neues Geistliches Lied. Im Evangelischen Gesangbuch trägt es die Liednummer EG 334.

Danke, für diesen guten Morgen,
danke, für jeden neuen Tag,
danke, dass ich all meine Sorgen
auf dich werfen mag.

Danke, für alle guten Freunde,
danke, o Herr, für jedermann,
danke, wenn auch dem größten Feinde

ich verzeihen kann.

Danke, für meine Arbeitsstelle,
danke, für jedes kleine Glück,
danke, für alles Frohe, Helle
und für die Musik.

Danke, für manche Traurigkeiten,
danke, für jedes gute Wort.
Danke, dass deine Hand mich leiten will
an jedem Ort.

Danke, dass ich dein Wort verstehe,
danke, dass deinen Geist du gibst,
danke, dass in der Fern und Nähe
du die Menschen liebst.

Danke, dein Heil kennt keine Schranken
danke, ich halt mich fest daran,
danke, ach Herr, ich will dir danken,
dass ich danken kann.

(Quelle: wikipedia.de)

Viel Freude beim Ausprobieren!

Bleibt gesund & wir freuen uns, wenn wir euch bald wieder persönlich sehen können!

Euer Team vom Fachbereich Psychologie