



A

N

B

O

C

P

D

Q

E

R

F

S

G

T

H

U

I

V

J

W

K

X

L

Y

M

Z

Die Idee der ABC-Liste der Dankbarkeit geht zurück auf Vera f. Birkenbihl. Diese Methode überzeugt durch ihre einfache Handhabung: Mit den Augen wird auf und ab gewandert und bei dem Buchstaben, zu dem einen ein Begriff oder auch ein Satz in den Sinn kommt wird dieser sofort notiert. *Schwierige Buchstaben, wie zum Beispiel das „Q“, können in die Wortmitte oder an anderer Stelle eingefügt werden.*

Die Liste kann generell genutzt werden, um sich bewusst zu werden wofür genau man im Leben dankbar ist. Genauso eignet sie sich für folgende Fragestellung: **Wofür bin ich dankbar in meiner Arbeit?** Sich über die Ergebnisse in der nächsten Teamsitzung auszutauschen ist eine gute Gelegenheit mehr voneinander zu erfahren. Viel Freude bei der Umsetzung!