

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Katharina D'Souza, Pastoralassistentin in Neumünster

Dienstag, 27. Dezember 2022

---

"Neues Jahr, neues Glück" ist ein bekanntes Sprichwort, das gut in unsere Zeit jetzt passt. Das neue Jahr nehmen viele zum Anlass, um etwas Neues zu beginnen und in der Zeit "zwischen den Jahren", ist die Möglichkeit, sich neue Vorsätze fürs kommende Jahr zu überlegen. Es gibt die Klassiker wie weniger Süßes essen, weniger Alkohol trinken, mit dem Rauchen aufhören oder mehr Sport treiben. Aber es gibt auch viele andere Möglichkeiten und Ideen, was man zu Beginn des neuen Jahres verbessern und verändern kann.

Wie wäre es zum Beispiel mit einem Dankbarkeitstagebuch? Ähnlich wie bei einem klassischen Tagebuch, worin man am Ende des Tages die wichtigsten Ereignisse schriftlich festhält, trägt man in ein Dankbarkeitstagebuch das ein, wofür man an diesem Tag besonders dankbar ist. Für eine unverhoffte Begegnung, ein gutes Gespräch, was besonders gut gelungen ist, oder etwas, das wir sonst als selbstverständlich ansehen. Einfach mal "Danke" sagen für eine Person oder ein Ereignis am Tag. Ich füge dann immer noch vor oder nach dem Danke-Eintrag ein kurzes Abendgebet dazu: "Danke, Gott, dass du mir diesen Tag heute geschenkt hast." Nach einiger Zeit nehme ich dann auch am Tag manche Dinge positiver und bewusster wahr. Probieren Sie es doch auch mal aus.