

KOLLEKTION 10 · ERWEITERTE DEUTSCHE AUSGABE

Ein Jahr der Dankbarkeit

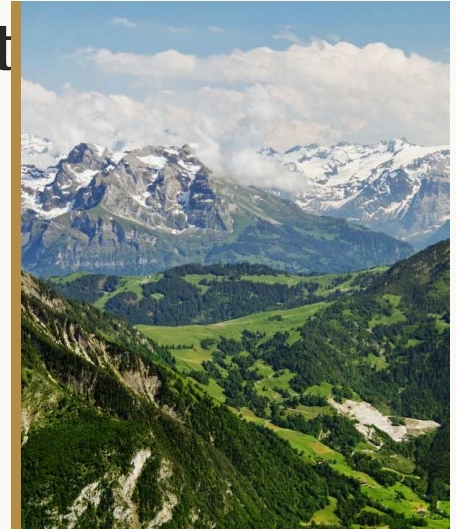
52 Wochen für einen neuen Blick

FOOD · KUNST · REISEN · WOHLBEFINDEN

DORIS WÄELCHLI GIRAUD

Eine Einladung, bewusst ins Tun zu kommen

Ein Jahresbuch, inspiriert von Begegnungen,
Reisen und Engagement: wache Dankbarkeit,
Würde, Weitergabe und Aufmerksamkeit für
alltägliche Gesten.

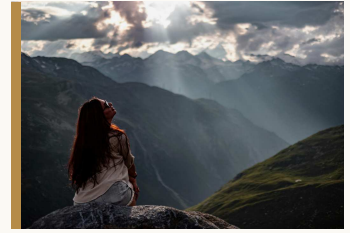


Diese erweiterte Ausgabe ist als echter Begleiter für
die Praxis gedacht. Jeder Handgriff wird erklärt, die
Varianten bleiben realistisch und jede Anregung lässt
Raum für Intuition. Es geht nicht darum, Regeln
anzuhäufen, sondern einige verlässliche Prinzipien zu
verstehen und selbstbewusst anzupassen.

So nutzen Sie dieses Buch

Lesen Sie zunächst alles in Ruhe, bereiten Sie Zutaten oder Material vor und folgen Sie
dann der Abfolge, ohne Perfektion zu verlangen. Notieren Sie, was funktioniert hat, wo
Widerstand entstand und was Sie beim nächsten Mal verändern möchten.

Inhalt



01 Januar

02 Februar

03 März

04 April

05 Mai

06 Juni

07 Juli

08 August

09 September

10 Oktober

11 November

12 Dezember

Bevor Sie beginnen



Langsam lesen

Ein Kapitel kann eine ganze Woche begleiten; nicht alles muss sofort umgesetzt werden.



Präzise bleiben

Vor der Deutung einen Fakt beschreiben, damit Schlussfolgerungen nicht zu schnell entstehen.



Eine Geste wählen

Eine Idee in eine einfache Handlung verwandeln: kochen, zeichnen, gehen, anrufen oder notieren.



Später zurückkehren

Bedeutung erscheint manchmal erst mit Zeit. Notizen erneut lesen und den Weg erkennen.

Beginnen, ohne sich zu dräng



WOCHE 01

Dankbar sein für ein Detail am Morgen

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 02

Dankbar sein für einen verlässlichen Menschen

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 03

Dankbar sein für eine Fähigkeit des eigenen Körpers

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 04

Dankbar sein für einen warmen Ort

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Die stillen Verbindungen sehen



WOCHE 05

Dankbar sein für eine erhaltene Nachricht

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 06

Dankbar sein für eine Geste des Vertrauens

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 07

Dankbar sein für ein Gespräch

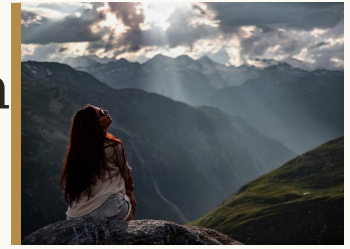
Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 08

Dankbar sein für eine respektierte Grenze

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Bemerken, was wiederkehrt



WOCHE 09

Dankbar sein für ein neues Licht

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 10

Dankbar sein für eine Erkenntnis

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 11

Dankbar sein für einen reparierten Gegenstand

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 12

Dankbar sein für ein erstes Mal

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Neugier kultivieren



WOCHE 13

Dankbar sein für eine Frage

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 14

Dankbar sein für einen Geschmack

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 15

Dankbar sein für ein Buch oder Kunstwerk

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 16

Dankbar sein für einen fruchtbaren Unterschied

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Das Lebendige ehren



WOCHE 17

Dankbar sein für einen Baum

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 18

Dankbar sein für eine Jahreszeit

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 19

Dankbar sein für eine geteilte Mahlzeit

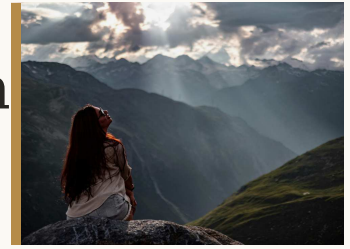
Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 20

Dankbar sein für eine Geste für die Erde

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Den Weg anerkennen



WOCHE 21

Dankbar sein für eine unsichtbare Anstrengung

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 22

Dankbar sein für eine überwundene Angst

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 23

Dankbar sein für erhaltene Unterstützung

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 24

Dankbar sein für eine einfache Freude

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Den Sommer empfangen



WOCHE 25

Dankbar sein für Wasser

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 26

Dankbar sein für eine Farbe

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 27

Dankbar sein für ein Lachen

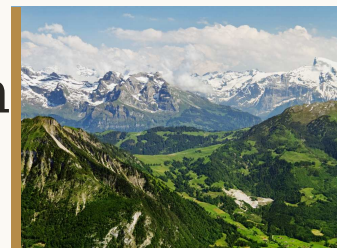
Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 28

Dankbar sein für verlangsamte Zeit

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?



Anders reisen

WOCHE 29

Dankbar sein für eine Bewegung

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 30

Dankbar sein für einen fremden Blick

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 31

Dankbar sein für ein Willkommen

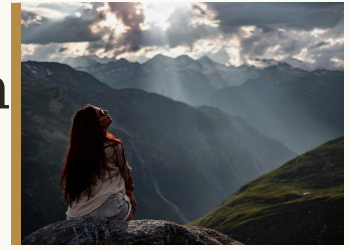
Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 32

Dankbar sein für eine nützliche Erinnerung

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Zum Wesentlichen zurückkeh



WOCHE 33

Dankbar sein für eine Routine

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 34

Dankbar sein für eine Fähigkeit

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 35

Dankbar sein für einen geordneten Raum

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 36

Dankbar sein für eine klare Entscheidung

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Kontraste annehmen



WOCHE 37

Dankbar sein für eine lehrreiche Schwierigkeit

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 38

Dankbar sein für eine Nuance

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 39

Dankbar sein für unerwartete Hilfe

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 40

Dankbar sein für eine Veränderung

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?



Weitergeben

WOCHE 41

Dankbar sein für eine empfangene Geschichte

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 42

Dankbar sein für einen inspirierenden Menschen

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 43

Dankbar sein für eine gegebene Geste

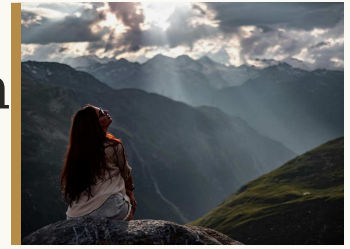
Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 44

Dankbar sein für einen verteidigten Wert

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Mit Dankbarkeit zurückblicke



WOCHE 45

Dankbar sein für einen prägenden Moment

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 46

Dankbar sein für eine Begegnung

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 47

Dankbar sein für etwas Losgelassenes

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

WOCHE 48

Dankbar sein für eine Absicht für morgen

Beschreiben Sie einen konkreten Moment statt einer allgemeinen Idee. Wer war da? Was hat sich, wenn auch nur leicht, verändert? Was hing von Ihnen ab, was wurde empfangen? Benennen Sie eine Empfindung, einen Satz oder ein sichtbares Detail. Wählen Sie schließlich eine Geste, die Dankbarkeit weiterträgt, ohne Schuld oder Verpflichtung zu erzeugen.

Den Monat noch einmal lesen



1. Welcher Moment kehrt spontan zurück?

2. Wem möchte ich konkret danken?

3. Was habe ich unerwartet empfangen?

4. Was war schwierig und zugleich lehrreich?

5. Welche einfache Geste nehme ich in den nächsten Monat mit?

Wie es weitergeht, liegt bei Ihnen

Eine Praxis wird persönlich, wenn sie wiederholt, vereinfacht und verwandelt wird. Die Rückkehr zu Rezept, Übung oder Notizbuchseite zeigt, was sich in Geste und Blick verändert hat. Kurze Notizen, datierte Versuche und klar benannte Inspirationsquellen schaffen eine aufrichtigere Arbeit.



Drei Versprechen

1. Neugier der Perfektion vorziehen.
2. Menschen, Kulturen, Produkte und Grenzen des Körpers respektieren.
3. Etwas Nützliches schaffen, so einfach es auch ist, und es sorgfältig weitergeben.



Doris Waelchli Giraud

Food · Kunst · Reisen · Wohlbefinden

Eine Kollektion, inspiriert von Reisen, der Schweiz, künstlerischem Schaffen und einer einfachen, authentischen Küche ohne unnötigen Stress.

Redaktioneller Hinweis

Rezepte sollten vor einer kommerziellen Veröffentlichung unter den Bedingungen der eigenen Küche getestet werden. Inhalte zum Wohlbefinden dienen der Information und ersetzen keine individuelle medizinische, ernährungsbezogene oder psychologische Beratung.

