



B = Bauen von Verantwortung

Verbessern Sie das
„Gefühl, dazugehören“.
Übernehmen Sie Verantwortung
für kleine Dinge im Leben.

Planen Sie eine oder mehrere Aktivitäten pro Tag, bei denen Sie gezielt die Verantwortung für etwas oder für jemanden übernehmen.

„Wenn Sie der Welt etwas geben, gibt die Welt Ihnen etwas zurück“

Übernehmen Sie die Fürsorge für ein Tier, jemanden Hilfsbedürftigen, einen „guten Zweck“, eine Aufgabe, etwas Unangenehmes.

- Auch hier sind kleine Schritte wichtig! Es muss nicht etwas Schwieriges, Phantastisches oder Außergewöhnliches sein! Es sollte ein kleiner Schritt sein, eine Aufgabe, die Sie heute bewältigen können.
- Es kann auch durchaus eine Aufgabe sein, die Sie eh schon erledigen. Dann achten Sie darauf, dass Sie diese Aufgabe bewusst machen, vielleicht etwas sorgfältiger als sonst.
- Verdeutlichen Sie sich, dass Sie bewusst einen Beitrag leisten, damit die Welt ein bisschen besser, liebevoller und lebenswerter wird.
- Sie sollten mindestens drei Menschen oder auch Aufgaben benennen können, für die Sie von Bedeutung sind.