



## Jahreswechsel

(von Elisabeth Gatt-Iro & Stefan Gatt)

2017 neigt sich dem Ende zu - Zeit für Dankbarkeit

Alle, die uns persönlich kennen, wissen, dass wir uns sehr gerne durch die Forschungsergebnisse der Positiven Psychologie inspirieren lassen.

Das Buch "**Die Macht der guten Gefühle**" von Barbara Fredrickson ist es immer wieder wert, einen Blick hinein zu werfen. Nachdem evolutionär gesehen unser Gehirn eine "negative Verzerrung" eingebaut hat, tendieren wir automatisch dazu, das Negative in den Vordergrund zu stellen und weitaus mehr Ängste, negative Gedanken und Befürchtungen zu haben, als es angemessen wäre. Besonders die Weihnachtszeit und der Jahreswechsel laden dazu ein, sich dem guten Gefühl der **Dankbarkeit** hinzugeben und der Negativität die lange Nase zu zeigen. Das Gefühl der Dankbarkeit öffnet unsere Herzen, hebt unsere Stimmung und erweitert unseren Horizont.

Wir beide nehmen uns immer wieder Zeit, unserer Dankbarkeit zu "frönen" - auch und manches Mal sogar gerade dann, wenn wir uns nicht wirklich in der Stimmung dazu fühlen. Bleiben wir in diesen Situationen dran und überwinden die erste "Hemmung", erleben wir immer wieder aufs Neue, dass sich nach einiger Zeit ein regelrechter "Dankbarkeitsrausch" einstellt.

Ganz sachte, Stück für Stück, öffnet sich ein inneres Tor zur Dankbarkeit und diese beginnt, herauszuströmen. Mit der Zeit stellt sich dieses unglaublich gute Gefühl dazu ein und es kann passieren, dass wir dann kaum mehr aufhören können mit unserem Austausch darüber.

Damit auch Ihr miteinander in diese guten Gefühle kommen könnt, lasst Euch inspirieren - vielleicht kommen ja auch noch viel mehr Aspekte zum Vorschein, wofür Ihr dankbar seid ☺! Nehmt Euch mindestens 30 Minuten Zeit und startet mit folgenden Satzanfängen:

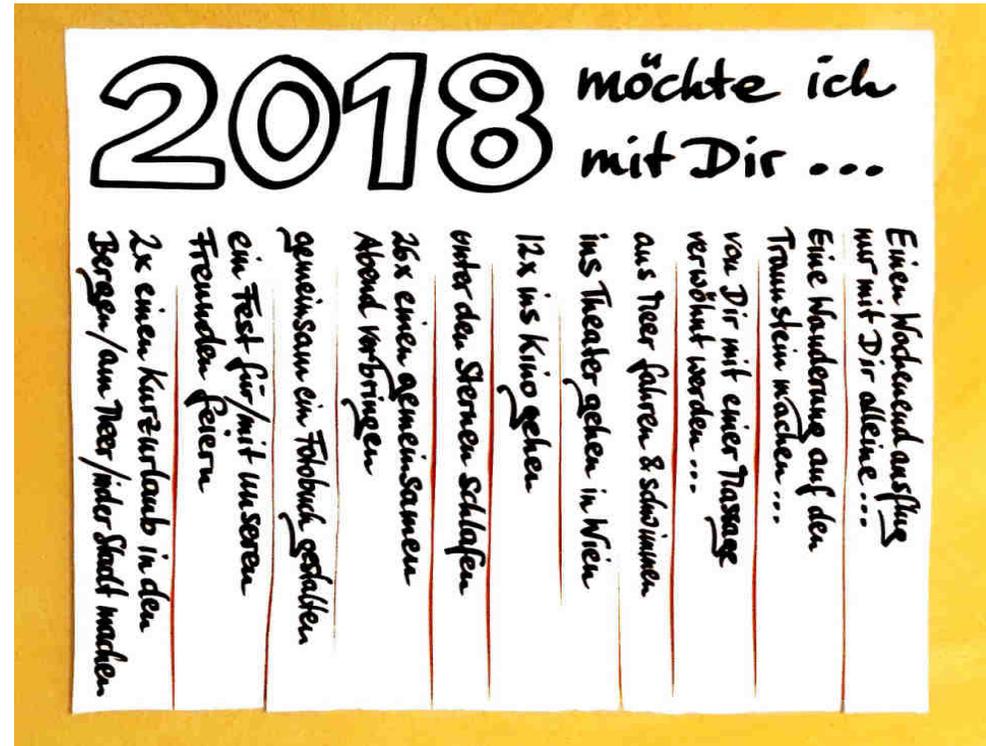
Wofür ich diesem Jahr / Dir / mir / unserer Beziehung / meinem / unserem Leben / unseren Familien / unserem Freundeskreis / etc. dankbar bin ...

### Willkommen 2018

Eine kleine Inspiration für Euren Jahreswechsel senden wir Euch rechts mit ... Wünsche gehen ja bekanntlich leichter in Erfüllung, wenn sie formuliert und gut sichtbar aufgehängt werden ☺☺.

Solche Wunschzettel zum Abreißen könnt Ihr miteinander, aber auch mit Euren Kindern, Freunden und Familienmitgliedern ... und natürlich auch Du mit Dir selbst kreieren!

Größeren oder kleineren Formats und zentral positioniert, lädt dieser Wunschzettel dazu ein, im Laufe des Jahres immer wieder mal nachzusehen, wie es mit der Umsetzung Deiner/Eurer Wünsche steht. Die Möglichkeit wählen zu können, nimmt unnötigen Druck raus - kein Problem, wenn am Ende des Jahres noch Wünsche offen sind. ☺



Wir sind sehr dankbar, dass wir viele von Euch in den vergangenen Jahren persönlich kennen lernen durften und wünschen Euch ein lebendiges, lustiges und liebevolles 2018, das alle Eure Wünsche erfüllt!

Eure & Euer

*Elisabeth & Stefan*

## Unser Angebot für 2018

Ein Tag für die Liebe: **Wohlfühltag für Paare** am 20. Jänner 2018 in Ybbsitz in der schönen Zirbenstube von SpreitzerBau: download [„Wohlfühltag.pdf“](#)

Der nächste **Imago Paarworkshop** - für alle, die mehr zum Thema Beziehung lernen & erfahren wollen. Vom 26.-28. Jänner 2018 in Waxenberg bei Linz: download [„imagopaarworkshop.pdf“](#)

Unser Seminar „**Unverschämt glücklich - mit Herz & Körper lieben**“ ist gerade in der kalten, Jahreszeit eine Wohltat. Vom 14.-18. Februar 2018 im Hotel „Retter“ in Pöllauberg in der Steiermark: download [„unverschämt glücklich.pdf“](#)

„**Unverschämt weiblich**“ - ein Seminar für Frauen zu den Themen Sinnlichkeit, Erotik und Sexualität vom 25.-27. Mai 2018 in Linz - genaue Seminarbeschreibung folgt im Jänner.

Findet 2018 doch statt! 😊😊

„**Nächte unter Sternen**“ - das Seminar zur Vertiefung der Beziehungsvision kombiniert mit einem kleinen Abenteuer vom 13.-14. Juli 2018 in der Gegend von Bad Goisern: download [„Nächte unter Sternen.pdf“](#)

Für weitere Angebote / Informationen, bitten wir Euch auf unsere Website zu schauen!

