

Quellen

Texte und Inhalte

Kapitel 1 (S. 16–21) wurde adaptiert von „Awake, Aware, Alert“ von Bruder David Steindl-Rast, <http://gratefulness.org/Resource/Awake-Aware-and-Alert/> und von „A Basic Daily Gratefulness Practice“ von Gratefulness.org <http://www.gratefulness.org/resource/basic-daily-gratefulness-practice/>.

Kapitel 2 (S. 22–24) basiert auf der gleichnamigen Übung von Chuck Roppel, die ursprünglich auf Gratefulness.org veröffentlicht wurde (<http://www.gratefulness.org/resource/treasure-chest-practice/>).

Kapitel 3 (25–27) wurde adaptiert nach der Übung „Mindful Breathing“ von der Website Greater Good In Action: http://ggia.berkeley.edu/practice/mindful_breathing

Der auf S. 25 erwähnte Artikel von Chade-Meng Tan, „Nur 6 Sekunden der Achtsamkeit können Sie erfolgreicher machen“, findet sich unter: <https://hbr.org/2015/12/just-6-seconds-of-mindfulness-can-make-you-more-effective>.

Kapitel 4 (S. 28–32) resultiert aus der Übung „Three Good Things“ von der Website Greater Good In Action: <http://ggia.berkeley.edu/practice/three-good-things>.

Kapitel 26 (S. 141–144) wurde von der Übung „Savoring Walk“ auf der Greater Good In Action Website inspiriert: http://ggia.berkeley.edu/practice/savoring_walk.

Kapitel 27 (S. 145–149) wurde übernommen aus „The Artist at the Crux of Community“ von Br. David Steindl-Rast (<http://www.gratefulness.org/resource/dsr-artist-at-crux/>) und aus „Creative Expression“ (<http://www.gratefulness.org/area-of-interest/creative-expression/>).

Kapitel 28 (S. 150–154) wurde übernommen von: „Strengthening Your Inner Child Through Gratefulness“, Gratefulness.org (derzeit nicht auf der Website). Das Zitat von Bruder David Steindl-Rast (S. 150) ist aus dem Artikel „The Monk in us“ (<http://www.gratefulness.org/resource/dsr-the-monk-in-us/>).

Kapitel 29 (S. 155–159) ist übernommen von „YES! With Thanks“ von Bruder David Steindl-Rast, Gratefulness.org <http://www.gratefulness.org/resource/yes-with-thanks/>.

Kapitel 30 (S. 160–163) wurde übernommen von der Gratefulness.org Website (derzeit nicht auf der Website).

Kapitel 31 (S. 164–167) wurde von der Greater Good in Action Website nach der Übung „Random Acts of Kindness“ http://ggia.berkeley.edu/practice/random_acts_of_kindness und dem Essay „Three Strategies for Bringing More Kindness into Your Life“ von Julianne Breines, http://greatergood.berkeley.edu/article/item/three_strategies_for_bringing_more_kindness_into_your_life, übernommen.

Kapitel 33 (S. 176–181) wurde übernommen aus „Daily Grateful Living Practice Ideas“ (<http://www.gratefulness.org/resource/practice-ideas/>).

Bilder

- S. 24 © Anatoli Styf/shutterstock.com
- S. 32 © Kuzma/iStock.com
- S. 35 © Thomas Bethg/shutterstock.com
- S. 46 © marta lenda/shutterstock.com
- S. 60 © iLight photo/shutterstock.com
- S. 69 © Indypendenz/shutterstock.com
- S. 79 © nevodka/shutterstock.com
- S. 96 © Africa Studio/shutterstock.com
- S. 105 © Barbara Dudzinska/shutterstock.com
- S. 119 © geertweggen/shutterstock.com
- S. 124 © Kiattisak Anoochitarom/shutterstock.com
- S. 129 © izz hazel/shutterstock.com
- S. 140 © Gilmanshin/shutterstock.com
- S. 151 © I love photo/shutterstock.com
- S. 154 © nano-stocker/shutterstock.com
- S. 159 © whyframe/shutterstock.com
- S. 163 © Crevis/shutterstock.com
- S. 168 © Sirapop thanacharoenchai/shutterstock.com
- S. 176 © benemale/shutterstock.com