



Dankbarkeit

Viele von uns haben es als Kind gelernt: „Sag danke!“
Dieses Danke ist oft eher eine Höflichkeitsfloskel, ein automatisierter Ausspruch, der aber mit unserer Einstellung und unserem Gefühl in diesem Moment nicht viel gemeinsam haben muss.

Echte Dankbarkeit ist mehr als das:

Hier geht es um eine bewusste innere Haltung zum Leben, zu den Mitmenschen und vor allem zu sich selbst und dem eigenen Leben. Es geht darum, sich bewusst zu machen, was man alles bereits hat, statt immer auf das zu schauen, was man nicht hat. Tief empfundene Dankbarkeit kann man lernen. Dankbarkeit kann trainiert werden, und das ist gar nicht so schwer.

Diese tief empfundene Dankbarkeit kann dein Leben verändern!
Untersuchungen und Studien haben ergeben, dass Dankbarsein einen positiven Einfluss auf die psychische und physische Gesundheit hat, denn sie fördert eine positive Grundhaltung, unterstützt die Stressresistenz, lässt dich besser schlafen und hat einen positiven Einfluss bei depressiven Verstimmungen.

Vor allem fördert es den Fülle-Gedanken und holt dich aus dem Mangeldenken heraus. Denn wenn du im Mangel verhaftet bist, ist das Glas immer halb leer, du hast immer das Gefühl, du hast weniger als andere Menschen; dir fehlt etwas.

Die Königsdisziplin in Dankbarkeit:

Für wirklich alles dankbar zu sein – auch für die Erfahrungen, die schmerzhaft sind oder Angst machen. Denn diese lassen uns über uns selbst hinauswachsen, fordern uns und geben uns einen Entwicklungsschub.

Wenn du nun in deinem Leben der Dankbarkeit mehr Platz einräumen möchtest, dann kannst du folgende Übungen ausprobieren. Suche dir das heraus, was dich anspricht und für dich in deinem Alltag umsetzbar ist. Gib den Übungen ein bisschen Zeit, ihre Wirkung zu entfalten, d.h. praktiziere eine Dankbarkeitsübung mindestens eine Woche lang. Dann schaue einmal, ob und was sich verändert hat: In deinem Denken und Handeln, in deiner Einstellung zu anderen Menschen, zu deinem Job und vor allem zu dir selbst.

Ich wünsche dir, dass diese Übungen zu einer bereichernden Richtungsänderung in deinem Leben beitragen können.

Alles Liebe von Tatjana

Dankbarkeitsübungen

Auf den folgenden Seiten findest du verschiedene Übungen. Sie alle bewirken, dass du durch Dankbarkeit bewusster lebst und deinen Fokus auf die Fülle richtest – nicht auf den Mangel. Es führt zu mehr Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Die letzte Übung unterstützt dich dabei, auch in vermeintlich schmerzhaften, traurigen und schwierigen Erfahrungen etwas Wertvolles zu entdecken und letztlich auch dafür dankbar sein zu können.

Beginne mit einer der ersten Übungen. Wähle eine aus, die dich anspricht und die du leicht umsetzen kannst.

Übung 1 – Dankbarkeit im Bonbonglas

Du benötigst:

- Ein Gefäß, z.B. ein Bonbonglas
- Einen kleinen Block oder eine Zettelbox
- Einen Stift

Setze dich jeden Abend kurz hin und lasse den Tag noch einmal an dir vorbei ziehen. Notiere dir mindestens 3 Dinge, für die du dankbar sein kannst. Am Anfang wird dir diese Übung wahrscheinlich nicht ganz so leicht von der Hand gehen. Doch wenn du genauer hinschaust, dann wirst du dich auch an Kleinigkeiten erinnern, die du vielleicht erst auf den 2. Blick als wertvoll erachtest.

Du kannst z.B. dankbar sein für ein Lächeln von deiner Kollegin; für ein aufmunterndes Wort; für das wunderbare Wetter; für eine interessante Entdeckung im Buchladen; für den Menschen an deiner Seite; für all das, was er für dich tut; für ein gutes Gespräch und, und, und... Es gibt reichlich Positives in unserem Leben – wir müssen nur hinschauen.

Es kann auch sehr aufbauend sein, wenn du diese Notizen hin und wieder herausholst und sie durchliest. Denn du wirst abends auch besondere Situationen aufschreiben, die dir dann noch präsent sind, die man aber auch wieder vergisst.

Vor allem fördert diese Dankbarkeitsübung am Abend deine innere Ruhe, denn sie lenkt deine Gedanken weg von den typischen Sorgen hin zu positiven Erlebnissen. Das heißt, dein Gedankenkarussell kann zur Ruhe kommen und du schläfst besser.

Wenn du das ein paar Tage hintereinander machst, richtet sich dein Fokus automatisch neu aus, nämlich mehr auf das, wofür du dankbar bist. Probiere es aus.

Dankbarkeitsübungen

Übung 2 – Dir selbst danken

Versuche nun einmal, deine Aufmerksamkeit weg von Situationen und anderen Menschen zu lenken und stattdessen dich selbst zu betrachten: Wofür bist du dankbar, was dich selbst betrifft? Denke einmal darüber nach,

- was du bisher alles geschafft und erlebt hast
- dass es Menschen gibt in deinem Leben, denen du wichtig bist
- dass dein Leben reich an Erfahrungen ist
- dass du die Möglichkeit hast, etwas in deinem Leben zu verändern
- dass du von Herzen lieben und lachen kannst

Sei also dankbar für deinen klaren Geist und wachen Verstand, der dich täglich bei Entscheidungsfindungen unterstützt.

Sei dankbar für dein Herz, dass dich auch in herausfordernden Situationen stark bleiben lässt.

Sei dankbar für deinen Körper, der dich am Leben hält, und dir tolle Erlebnisse ermöglicht. Denn nur mit seiner Hilfe kannst du:

- sehen
- riechen
- hören
- schmecken
- fühlen
- gehen oder laufen
- sprechen
- denken
- usw.

Mache dir also einmal bewusst, was du alles hast und kannst. Und überlege einmal, was dein Körper ganz ohne dein Zutun alles „nebenbei“ für dich tut:

- Deine Lungen atmen für dich
- Dein Herz schlägt für dich
- Dein Magen verdaut für dich
- Deine Leber und deine Nieren filtern Gifte für dich
- Und so vieles mehr!

Danke also auch dir selbst, denn du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben. Wenn es dir nicht gut geht, kannst du nicht für andere Menschen da sein.

„Aus einem leeren Brunnen kann niemand schöpfen!“



Dankbarkeitsübungen

Übung 3 – Dankbarkeits-Challenge

Suche dir in der nächsten Zeit einen freien Tag aus. Dann überlege dir für diesen Tag, welchen Personen in deinem Leben du danken möchtest – und wofür.

Dann nimm dir diesen Tag ganz bewusst, um den Menschen in deinem Leben „Danke“ zu sagen: Übers Telefon, über eine Message, einen Brief – wie immer du möchtest. Gib an diesem Tag der Welt ein Dankeschön, indem du ein Lächeln verschenkst, jemand anderem zuhörst oder jemandem deine Wertschätzung zukommen lässt. Vielleicht hast du Lust auf ein kleines Geschenk oder eine Einladung.

Vergiss auch dich selbst nicht! Das soll heißen: Unternimm auch etwas für DICH. Sage auch zu dir danke und belohne dich mit etwas, das dir wirklich Freude macht.

Übung 4 – Mentale Subtraktion

Sollte dir keine der ersten drei Übungen zusagen, dann versuche es einmal mit der Mentalen Subtraktion:

1. Überlege dir, was du alles an deinem Leben schätzt. Überlege dir auch, WEN du alles in deinem Leben hast und froh darüber bist. Vielleicht ist es dein Partner, dein Kind, deine Katze, dein Erfolg im Beruf, deine Wohnung, dein Boot, deine Gesundheit oder deine Freizeit...
Was fällt dir zuerst ein? Welcher Mensch oder welche Sache in deinem Leben ist jetzt gerade präsent?
2. Und jetzt stelle dir vor, diesen Menschen oder diese Sache hättest du nicht mehr in deinem Leben. Nie mehr! Aus und vorbei!
Wie würde sich dein Leben dadurch ändern? Wie anders wären deine Tage, Wochenenden, Geburtstagsfeiern und Urlaube? Wie fühlst du dich bei dem Gedanken?
3. Atme ein paarmal tief ein und aus und komme zurück ins Hier und Jetzt.
Wie fühlt sich das jetzt an, diesen wunderbaren Menschen oder diese eine tolle Sache in deinem Leben zu haben?
Vielleicht weniger selbstverständlich?

Diese Übung stärkt die Dankbarkeit, Wertschätzung und Zufriedenheit immens.



Dankbarkeitsübungen

Übung 5 – Dein Talisman

Suche dir einen Gegenstand aus, der dich an Dankbarkeit erinnert. Am besten ist ein Gegenstand, mit dem du eine schöne Erinnerung verbindest. Du kannst zum Beispiel eine Muschel aus einem gelungenen Urlaub mitbringen, oder ein kleines Geschenk, das dir eine liebe Person gemacht hat. Es tut auch ein Stein. Hauptsache du verbindest damit ein Glücksgefühl.

Nimm ihn in die Hand und denke an die wundervolle Situation, den wundervollen Menschen oder dein wunderbares Glücksgefühl.

Lege diesen Talisman an einen Ort, an dem er dich täglich daran erinnert, die schönen Dinge in deinem Leben im Blick zu behalten.

Dankbarkeitsübungen

Die größte Herausforderung:

Dankbar sein für alles im Leben – auch und gerade für die schmerzhaften Erfahrungen

Eine alte chinesische Geschichte erzählt von einem Bauern in einem armen Dorf. Der Mann galt als reich, denn er besaß ein Pferd. Mit ihm konnte er seinen Acker pflügen und größere Lasten befördern.

Eines Tages lief ihm sein Pferd davon. Seine Freunde und Nachbarn riefen: „Dein Pferd ist weg – was für ein Unglück!“ Aber der Bauer wiegte den Kopf und sagte: „Wir werden sehen...“

Einige Tage später kam sein Pferd zurück und brachte zwei Wildpferde mit. Die Freunde und Nachbarn freuten sich für ihn und sagten: „Oh, dein Pferd ist wieder da und hat sogar noch 2 Pferde mitgebracht – Welch ein Glück!“ Aber der Bauer schaute sie an und sagte: „Wir werden sehen...“

Da die Wildpferde nun da waren, versuchte der Sohn des Bauern, eins davon zu zähmen und zuzureiten. Doch das Wildpferd warf ihn ab, und er brach sich beide Beine. Die Freunde und Nachbarn waren erschrocken und sagten: „Dein Sohn hat beide Beine gebrochen – Welch ein Unglück!“ Aber vom Bauern hörten sie wieder nur sein: „Wir werden sehen...“

Einige Tage später zogen Offiziere durchs Land, um die jungen Männer in die Armee zu holen. Krieg stand vor der Tür. Sie kamen auch zum Bauern, aber da der Sohn beide Beine gebrochen hatte, wollten sie ihn nicht.

Die Freunde und Nachbarn waren erleichtert und sagten zu ihm: „Dein Sohn ist nicht eingezogen worden – Welch ein Glück!“

Und der Bauer antwortete: „Wir werden sehen...“

Dankbarkeitsübungen

Es kann also durchaus sein Gutes haben, wenn im Leben Dinge geschehen, die auf den ersten Blick betrachtet schlimm, traurig oder schmerzhaft sind. Wir sehen das „Große Ganze“ erst hinterher.

„Wenn das nicht passiert wäre, dann hätte ich nie...“

Kennst du Menschen, die einen Satz schon einmal so angefangen haben – vielleicht sogar du selbst?

Überlege also einmal, was sich in Deinem eigenen Leben entwickelt hat, gerade weil es schmerzhaft Erfahrungen gab:

- Welche Fähigkeiten sind dadurch bei dir zum Vorschein gekommen?
- Gehst du inzwischen vielleicht souveräner mit schwierigen Lebenssituationen um?
- Hast du vielleicht einen anderen Lebensweg dadurch eingeschlagen (vielleicht auch einschlagen müssen), der dich zu mehr Zufriedenheit gebracht hat?
- Hast du dadurch Menschen kennengelernt, die jetzt in deinem Leben wichtig sind?

Bedenke:

Wir Menschen bleiben gerne in unserer Komfortzone. Wenn wir diese verlassen müssen, dann wachsen wir über uns hinaus und lernen Seiten und Fähigkeiten an uns kennen, die wir ohne herausfordernde Situationen im Leben niemals entdeckt oder entwickelt hätten.

Wir interessieren uns auf einmal für neue Themen, die einen großen Einfluss auf unseren Werdegang haben können. Wir finden den Mut, neue Wege zu gehen und Altes hinter uns zu lassen. Und wir treffen auf Menschen, die wir sonst nicht kennengelernt hätten.

In diesem Sinne wünsche ich dir kleine und große Erkenntnisse sowie Zufriedenheit und Glück in deinem Leben.

Tatjana