

Dankbarkeit

Übungen für zu Hause



Eine stabile Basis für positive Gefühle

Dankbarkeit ist der Nährboden für Zuversicht und Resilienz. Haben wir eine dankbare Grundstimmung, fällt es uns leichter, uns dem Positiven zuzuwenden.

Wer sich regelmäßig in Dankbarkeit übt, ist optimistischer, fühlt sich vitaler und versprüht insgesamt mehr Lebensfreude. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass praktizierte Dankbarkeit einen positiven Einfluss auf die Lebensweise hat: besserer Schlaf, weniger psychosomatische Beschwerden und die Bereitschaft, sich achtsamer und besser um sich selbst zu kümmern, wie z.B. gesünderer Ernährung, mehr Bewegung und soziales Engagement.

1

DANKBAR FÜR

die eigene Person:
den eigenen Geist und
Körper

2

DANKBAR FÜR

Personen, die einen
fordern

3

DANKBAR FÜR

Personen, die einen
stärken



Gymnastik nach dem Aufstehen
starte mit einigen
Dehnungsübungen
in den Tag



Mediation für einen klaren Geist
wahrnehmen und
wertfrei akzeptieren



Deine Wochenaufgabe
durch Verhaltens-
änderung zur
Änderung der
inneren Haltung

Dankbarkeit als Grundlage für Lebensglück

Wer dankbar ist, kann nicht unzufrieden sein.

Da wir nie zwei Gefühlszustände gleichzeitig erfahren können, ist es fast unmöglich, dass Gefühle wie Angst, Neid oder Wut auf der Basis von Dankbarkeit entstehen können. Man kann nicht frustriert und dankbar zugleich sein.

Wer Dankbarkeit kultiviert, trainiert sein Gehirn darauf, die positiven Dinge im Leben zu erkennen und wertzuschätzen. Das steigert das Wohlbefinden.

Haben wir uns erst mal in Dankbarkeit geübt, dann fällt es uns viel leichter, uns den positiven Dingen des Lebens zuzuwenden und schöne Erfahrungen zu machen. Positive Erfahrungen lassen unsere innere Ressourcen anwachsen und schenken uns Kraft und Stärke. Wir können den Herausforderungen des Lebens gefestigt begegnen und daran wachsen!

„Dankbarkeit ist das Gefühl des Staunens und der Feier des Lebens.“



Positive Erfahrungen machen:

1. Suche bewusst nach dem Schönen und Angenehmen in Deinem Leben.
2. Wenn Du etwas entdeckst, dann nimm Dir vor, dies ganz intensiv in Dich aufzunehmen. Habe die Bereitschaft, Dich von dieser Erfahrung inspirieren und verändern zu lassen.
3. Verweile dann ganz achtsam für mindestens 20 - 30 Sekunden bei der Erfahrung, lasse sie groß werden und Raum einnehmen.
4. Überlege Dir nun, wie sich diese Erfahrung anfühlt (körperlich), welche Gedanken und Gefühle dabei in Dir hochkommen und wie Dir diese Erfahrung zukünftig von Nutzen sein könnte. Versuche, etwas Neues und Frisches an dieser Erfahrung zu entdecken. So entsteht eine kraftvolle Erinnerung!

DEINE WOCHENAUFGABE

Führe dieses Woche ein Dankbarkeitstagebuch. Notiere Dir jeden Abend vor dem Einschlafen mindestens 3 Dinge, für die Du heute dankbar bist. Notiere Dir auch, warum Du für diese 3 Dinge dankbar bist. Z.B. „Ich bin dankbar, mit meinem Hund einen schönen Waldspaziergang gemacht zu haben, weil ich es liebe, mit meinem Hund in der Natur zu sein.“ Indem Du dies tust, kultivierst Du das Gefühl von Dankbarkeit und programmierst Dein Gehirn in Richtung Zufriedenheit und Lebensglück um.

