



Die Kraft der Dankbarkeit

Kleine Übung für dich

Nimm dir vor, jeden Morgen und/oder jeden Abend, oder zu einer von dir bestimmten Tageszeit, dich mit deiner Dankbarkeit zu befassen. Du kannst einfach darüber nachdenken oder es auf Papier bringen. Nur darüber nachzudenken kann etwas unkontrolliert von statten gehen. Vermutlich wirst du von einem Gedanken auf den nächsten kommen und das Risiko, dass du deine Aufgabe aus den Augen verlierst, besteht durchaus. Ein leichter Weg ist das Aufschreiben. Denn wenn wir schreiben, verlangsamen wir automatisch unsere Gedanken. Davon haben wir am Tag so gegen die 60'000. Das sind echt viele. Da unser Verstand und unser Hirn uns die Arbeit erleichtern wollen, durchsuchen sie für uns automatisch unsere innere Bibliothek und liefern uns permanent Lösungsvorschläge. Das kann in die Irre führen und uns von unserem Vorhaben, Dankbarkeit zu erforschen, ablenken.

Vorgehen

- *Beschaffe dir ein schönes Notizbüchlein, vielleicht eines, welches du speziell dafür kaufst*
- *Schreibe dir täglich 5 Dinge auf, für welche du dankbar bist*
- *Du kannst auch mit 3 beginnen*

Es können ganz einfache und kleine Dinge sein. Es können grosse und für dich bedeutende Dinge sein. Hier ein paar Beispiele:

- *Das Lachen meiner Kinder*
- *Mir Zeit genommen für ein leckeres Frühstück heute*
- *Im Stau gestanden und mehr Zeit für mich gehabt*
- *Ich bin gesund*
- *Versöhnt mit meiner Arbeitskollegin*
- *Meine gelbe Lieblingstasse*

Es können sich auch auf einander folgende Tage die gleichen Einträge wiederholen.
Es gibt kein richtig oder falsch. Tu es so, wie es für dich stimmig ist.

Alternativ kannst du auch fünf kleine Steine in deiner Hosentasche verstauen. Jedes Mal, wenn du tagsüber etwas erlebst, das dich dankbar stimmt, ziehst du einen kleinen Stein aus der Hosentasche und platzierst es in der anderen. Am Abend schaust du nach, wie viele der Steine sich in welcher Hosentasche befinden. Du wirst sehen, dass es dir guttut und deinen Blick auf dein Leben schärft – hierdurch erreichst du einen neuen Fokus - und womöglich wird sich dein Leben sogar verändern. Denn das sich permanente Befassen mit Dankbarkeit und den damit verbundenen Erlebnissen, wird sie für dich wieder viel sichtbarer machen.

Deine Gedanken werden sich allmählich in eine positivere Richtung bewegen. Durch deine bewusste Absicht, deinen Fokus auf deine Dankbarkeit zu lenken, und dem täglichen Training, wird diese Aufgabe vom Bewusstsein in das Unterbewusstsein übergehen. Mit der Zeit wirst du automatisch und von ganz allein häufiger darüber nachdenken, was dich dankbar stimmt. Und du wirst schlicht weniger Zeit damit verbringen, dir über negative Dinge den Kopf zu zerbrechen. Gute Gedanken führen zu guter Laune und schlechte Gedanken zu schlechter Laune. Warum also nicht den Versuch wagen?

Manchmal stellen wir erst dann wieder fest, wie dankbar wir sind, wenn wir uns in einer äusserst misslichen Lage befinden. Menschen, welche schwer erkranken oder alte Menschen, welche am Ende ihres Lebens angelangt sind, werden sich auf einmal wieder der Dankbarkeit bewusst, welche sie gegenüber dem Leben und ihren liebsten Mitmenschen empfinden. Wir sollten nicht so lange warten – wir können jeden Tag dankbar sein und gleich JETZT damit beginnen.

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter www.deinbestesdu.ch.

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.