

"Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind."

Francis Bacon



Dankbarkeit

ist

trainierbar

*Dankbarkeit verändert
dein Leben und macht dich
nachhaltig glücklich!*

1. Ausgabe Dankbarkeit

Was ist Dankbarkeit?	6
Dankbarkeit verändert.....	7
Dankbarkeit durch religiöse Zugänge	7
<i>Untersuchungen zeigen Spiritualität erhöht die Dankbarkeit</i>	7
Dankbarkeit trainieren.....	8
Wofür bist du dankbar?.....	8
Die Dankbarkeitsliste	9
Das Dankbarkeitstagebuch.....	10
Der Dankbarkeitsbrief.....	11
Brief, Sms oder WhatsApp.....	12
Dankbarkeits Apps.....	13
Die Dankbarkeitsmorgenroutine.....	14
Die Dankbarkeitswand	14
Das Dankbarkeitsritual im Bett.....	15
Der Dankbarkeitsbaum	16
Dankbarkeit durch den Glauben	18
Dankbarkeitsgeschichten und Märchen.....	19
Dankbarkeitsgespräche zur Motivation	21
Dankbarkeitsschlußwort	23

Was ist Dankbarkeit?

Dankbarkeit meint jeden Augenblick, jede gegebene Gelegenheit, einfach alles als Geschenk wahrzunehmen.

Wenn wir alles was uns begegnet oder erhalten als Geschenk erkennen, und nicht einfach als selbstverständlich ansehen, bauen wir eine andere Verbindung zu unserer Umwelt auf.

Dankbarkeit ist ein positives Gefühl, welches dich glücklich stimmt.

Es ist aber auch eine Haltung, die man in Form materieller oder immaterieller Zuwendung erhalten hat oder erhalten wird.

Dankbarkeit bedeutet leben durch Achtsamkeit interaktiv in Beziehung zu unseren Mitmenschen.

*„Der Empfang von Dankbarkeit kann das Verhalten
verändern“*

Dankbarkeit verändert

Dankbarkeit stärkt das positive Sozialverhalten. In einem Experiment fand man heraus, wenn Verkäufer ihre Kunden nach einem Kauf anriefen und sich dafür bedankten, wurde später bis zu 70% mehr gekauft.

Genauso verhielt es sich im Gastronomiebereich. Wenn Kellner ihre Kunden freundlich, zuvorkommend bedienten und auf die Rechnung „Danke“ oder „Danke für Ihren Besuch“ drauf schrieben, zahlten Stammgäste sogar mehr Trinkgeld.

Erweist sich ein Mensch dankbar wird im besten Fall das Gegenüber den Menschen spiegeln und sich auch dankbar erweisen.

Dankbarkeit durch religiöse Zugänge

Untersuchungen zeigen Spiritualität erhöht die Dankbarkeit

In christlichen, buddhistischen, moslemischen, jüdischen und hinduistischen Traditionen wird die Dankbarkeit als wertvolle menschliche Neigung gesehen.

Dankbarkeit trainieren

Wofür bist du dankbar?

Im Grunde können wir für alles dankbar sein. Jeder von uns ist reich an materiellen und nichtmateriellen Besitztümern über die wir uns freuen könnten.

Leider gehen die meisten Menschen damit sehr achtlos um.

Vieles wird als selbstverständlich erachtet und als nicht beachtenswert angesehen.

Erst wenn wir etwas oder jemanden verlieren, wird uns bewusst, was wir gerade verloren haben und wie wertvoll dieser „Schatz“ war.

Wofür bist du dankbar?

Die Dankbarkeitsliste

Mache dir eine Liste und zähle einmal auf, wofür du alles dankbar bist.

Hier findest du eine kleine Liste von Dankbarkeiten als Anregung.

Ich bin dankbar für...

- mein schönes Zuhause
- die wunderbare Familie
- meinen tollen Partner
- die Gesundheit
- meine Arbeit, die mir Freude bereitet
- liebenswerte Menschen, die für mich da sind
- freundliche Kollegen
- Komplimente
- die vielen Hobbies, die ich ausübe
- das Reisen
- meine Haustiere, die mir täglich Freude machen
- meine Eltern, die stets für mich da sind
- diese tolle Stadt in der ich lebe
- die Freiheiten, die mir gelassen werden
- die Liebe
- Menschen, die ich zum Lächeln bringe
- die Vielfalt an Lebensmitteln mit denen ich wunderbare Dinge kochen kann
- mein morgendliches Ritual
- Yoga

- jeden Tag, den ich erleben darf
- meine Fahrrad mit dem ich meine Umgebung erkunden darf
- den Führerschein
- meine Talente, die mir helfen und mich glücklich machen
- die wunderschöne Natur
- meinen Sport
- den Park, der um die Ecke ist
- den Wald in meiner Nähe

Wofür könntest du dankbar sein? Worüber könntest du dich freuen?

Verfasse deine eigene kleine Liste. Immer wenn du traurig, unzufrieden oder niedergeschlagen bist, liest du dir deine Dankbarkeits-Liste durch.

Das Dankbarkeitstagebuch

Du kannst deine Dankbarkeit auch täglich trainieren in dem du ein Tagebuch führst. Lediglich ein einfaches Notizbuch und Stift genügen.

Täglich notierst du dir mindestens 5 Dinge für die du dankbar bist. Es ist dabei egal, wofür du dankbar bist.

Es können Dinge sein, die dir selbstverständlich erscheinen wie zum Beispiel „Ich habe Kleidung zum anziehen“.

Es gibt auch kommerzielle Anbieter die Tagebücher anbieten mit speziellen Fragen aus dem Bereich der positiven Psychologie.

Folgende Links (Affiliate) führen zu den Büchern:

- Das 6-Minuten [Tagebuch](#)
- Das 6-Minuten [Tagebuch](#) (Orchidee)
- GOCKLER Dankbarkeits-[Tagebuch](#)
- Die Statistik meines Lebens [Journal](#)

Der Dankbarkeitsbrief

Du kannst auch deinen Dank durch einen Brief ausdrücken. Der Brief kann in schriftlicher Form (Brief/ Karte) oder in elektronischer Form (SMS/ WhatsApp/ Mail) sein.

Es muss kein ellenlanger Brief sein. Bei einer SMS genügt es an die zu dankende Person eine kurze Nachricht zu schicken.

Folgende Links (Affiliate) führen zu Briefpapierinspirationen:

- Funcoo Briefpapier
- xiaopangzi Vintage Retro Design Briefpapier
- Fair Trade Briefpapier-Set Sari

Brief, Sms oder WhatsApp

Mögliche Nachrichten könnten sein:

- „Schön, dass du da warst“
- „Danke für deine Hilfe“
- „Ich muss gerade an dich denken“
- „Schön, dass es dich gibt“
- „Danke für diesen tollen Tag“
- „Du bist großartig“
- „Du bist ein ganz toller Mensch“
- „Danke, dass Du mein Leben bunter machst“
- „Danke für deine Freundschaft“
- „Danke für deine Liebe“
- „Es hat Spaß gemacht mit Dir den Tag zu verbringen“
- „Danke, dass Du mir das Gefühl gibst, ich sein zu dürfen“

In mehreren psychologischen Studien wurde nachgewiesen, dass Dankbarkeit sich positiv im Gehirn auswirkt. Mittels Gehirnscans kann man sogar sichtbar das erkennen.

Dankbarkeits Apps

Es gibt mittlerweile zahlreiche Apps, die unterstützen, Dankbarkeit nicht zu vergessen. Teilweise arbeiten diese Apps mit Fotos. Es werden Impulse auf Smartphones gesendet.

App Store

Hier werden folgende Apps angeboten:

- Dankbarkeit Tagebuch
- Dankbar
- Grateful: A Gratitude Journal

Android Store

Hier werden folgende Apps angeboten:

- LernGesundheit - Dankbarkeit
- Dankbar
- Gratitude Journal

Die Dankbarkeitsmorgenroutine

Manchmal braucht man Motivation von außen. Warum sich nicht gegenseitig in der Dankbarkeit unterstützen?

Suche dir eine liebe Person mit der Du die Dankbarkeitsroutine durchführen möchtest.

Es ist egal, ob es ein Familienmitglied, Freund, Freundin oder Partner ist.

Wichtig ist, dass man sich jeden Tag gegenseitig motiviert und sich zb per WhatsApp sagt, wofür man heute dankbar ist.

Die Dankbarkeitswand

Du kannst auch gemeinsam mit deiner Familie, Freunden oder allein dir eine Dankbarkeitswand errichten. Das kann in Form von Fotos, Bildern, Karten oder Dingen sein, die dir Freude bereiten.

Schöne Momente zieren deine persönliche Dankbarkeitswand. Immer, wenn es dir nicht so gut geht, schaust du sie dir an.

Das Dankbarkeitsritual im Bett

Selbst im Bett kannst du deine Dankbarkeit trainieren. Kurz bevor du einschläfst lasse deinen Tag Revue passieren.

Was war besonders schön an diesem Tag?

Gab es Momente, die dir Freude bereitet haben?

Suche dir 3 bis 5 Momente heraus, die heute besonders schön waren.

Halte diese Momente fest, durchlebe sie noch einmal gedanklich und erfreue dich daran. Sei dankbar für sie.

Du kannst jeden Abend dieses Ritual durchführen, um dein Gehirn Stück für Stück darauf zu programmieren sich verstärkt auf die positiven Ereignisse zu konzentrieren.

In der Regel sehen wir viel zu oft nur das Negative anstatt all die positiven Dinge, die um uns herum geschehen.

Diese negative Sichtweise hindert uns oft daran, dass wir Dankbarkeit fühlen.

Der Dankbarkeitsbaum

Der Dankbarkeitsbaum ist eine schöne Möglichkeit, um sich zu vergegenwärtigen wofür wir dankbar sind.

Dieses Ritual kannst du alleine durchführen, gemeinsam mit deinem Partner oder der kompletten Familie (wenn du Kinder hast bzw wenn ihr alle gemeinsam zusammen lebt).

Du benötigst hierfür einen Baum. Es muss natürlich kein echter Baum sein. Dieser kann aus Holz, Metall oder aus einem anderen Material sein.

Folgende Links (Affiliate) führen zu Bauminpirationen:

- [Holzbaum](#) mit Vögeln
- [Holzbaum](#)
- [Schmuckbaum](#)

Der Baum ist Symbol für das ganze Jahr. Für alle schönen Ereignisse und Momente, die es gab.

Nun gilt es den Baum mit Dankbarkeitsblättern zu versorgen, damit er „erblühen“ kann.

Dafür benötigst du lediglich Papier, kleine Kärtchen oder Papieranhänger. Auf dem Blatt wird vermerkt wofür man dankbar ist.

Diese können dann an dem Bäumchen aufgehängt werden.

Wie und womit die kleinen Dankbarkeitsnotizen angebracht werden ist egal.

Am Ende des Jahres werden alle Blätter abgenommen, gezählt und 1 Jahr lang aufbewahrt.

Für das neue Jahr gehst du genauso vor.

Rückblickend kannst du im Folgejahr einmal vergleichen, ob der Dankbarkeitsbaum noch mehr „Blätter“ dazu gewonnen hat.

Das ist eine schöne Methode, um den Fortschritt der Dankbarkeitsübung zu visualisieren!

Dankbarkeit durch den Glauben

Menschen, die an etwas glauben hegen Hoffnung und fühlen sich sicherer. Es gibt ihnen Kraft.

Im Grunde ist es einerlei, ob man Atheist oder Anhänger einer Religion ist. Beide hängen ihrem eigenen Glauben nach, der ihnen Zuversicht, Kraft, Zufriedenheit, Selbstdistanz und Glück beschert.

Man kann jedoch beobachten, dass Menschen die ihren Glauben sowie Hoffnung verloren haben unglücklicher sind. Es gibt für sie nichts woran sie sich noch halten können.

Menschen, die durch ihren Glauben und der dazu gehörigen Tradition geprägt worden sind, leben zufriedener und dankbarer.

Im Laufe meines Lebens besuchte ich verschiedene Kirchen, Moscheen und Tempel jeglicher Glaubensrichtung in diversen Ländern.

Ich wollte herausfinden, welcher Glaube mir am nächsten steht und ich wollte jede Religion verstehen - wofür sie steht und was sie ausmacht.

Obwohl jeder Glaube seine eigenen Rituale hat, haben alle eines gemeinsam - Sie streben durch den Glauben ein erfülltes glückliches Leben an.

Dankbarkeit ist in jeder Religion ein großes Thema.

Dankbarkeitsgeschichten und Märchen

Es gibt auch viele Geschichten und Märchen zum Thema Dankbarkeit. Hier ist eine davon:

Die weise alte Frau

Zu einer weisen alten Frau, die zufrieden in ihrer kleinen Hütte lebte, kamen die Kinder des Dorfes. Eine ganze Weile standen sie etwas schüchtern am Gartenzaun. Die Frau, die sie natürlich wegen ihres aufgeregten Wisperns längst wahrgenommen hatte, wartete geduldig.

Dann traute sich ein kleines, keckes Mädchen mit Sommersprossen und kurzen, dunklen Zöpfen. Sie öffnete vorsichtig das Gartentor, schritt zwischen Blumen- und Gemüsebeeten lang und stand schließlich vor der alten Frau, hinter sich die anderen Kinder.

Lächelnd sah die Frau in die Gesichter der Kinder. Sie wartete. Wieder ist es die Kleine mit den Zöpfen, die sich traute; "Die Leute im Dorf sagen, Du bist reich. Warum lebst Du dann in einer kleinen Hütte und nicht in einem großen Schloss?" "Sagen die Leute

das?" Die Frau sieht die Kleine nachdenklich an. "Nun, sie meinen nicht, dass ich viel Geld habe. Ich habe viel Freude am Leben.

Das macht die Dankbarkeit." Nun schauen sie viele Kinderaugen fragend an. "Wollt ihr mein Geheimnis wissen?" Kinder wollen immer gerne Geheimnisse erfahren!

Die Frau greift in ihre linke Schürzentasche und holt eine Handvoll Bohnen heraus. "Das ist das Geheimnis meines Glücks und mein Reichtum. Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, stecke ich eine Handvoll Bohnen in meine linke Schürzentasche.

Und jedes Mal, wenn mir etwas gut gefällt und mein Herz berührt, nehme ich eine der Bohnen und lege sie in meine rechte Schürzentasche.

Wenn mir zum Beispiel meine Zinnien hier im Garten so prächtig blühen, wenn ein Vogel singt und die Kartoffeln wachsen, wenn ein Mensch mich freundlich grüßt und die Sonne meine Haut wärmt.

Und wenn ich dann abends an meinem warmen Ofen sitze, nehme ich all die Bohnen dieses Tages aus meiner rechten Schürzentasche, erinnere mich daran, was ich Gutes an diesem Tag erlebt habe und sage dem Herrgott 'Danke!' für die guten und schönen Augenblicke des Tages. Die Dankbarkeit macht mich reich!"

Still staunend schauen die Kinder die alte Frau an. Sie steht auf, holt einige Hände voll Bohnen aus ihrem Vorratsraum und schenkt sie den Kindern. Als sie strahlend von dannen ziehen, nimmt die alte Frau eine Bohne aus ihrer linken Schürzentasche und legt sie in die rechte.

Dankbarkeitsgespräche zur Motivation

*Dankbare Menschen sind
die fruchtbarsten Felder,
denn sie geben das Empfangene
zehnfach zurück.*

August von Kotzebue

*Die größte Kraft des Lebens
ist die Dankbarkeit.*

Herrmann Bezzel

*Lasst uns
dankbar sein gegenüber Menschen,
die uns glücklich machen.
Sie sind die liebenswerten Gärtner,
die unsere Seele zum Blühen bringen.*

Marcel Proust

*Gehe nie aus einem Gespräch,
ohne dem anderen die Gelegenheit
zu geben, mit Dankbarkeit
an dieses Gespräch
zurückzudenken.*

Freiherr Adolph Franz Friedrich Ludwig Knigge

*Dankbarkeit zu fühlen und sie nicht auszudrücken,
ist wie ein Geschenk zu verpacken und
es nicht zu verschenken.*

Adolphus William Ward

Dankbarkeitschlußwort

Schön, dass du bis zum Schluss das E-Book gelesen hast. Ich freue mich, wenn ich Dir ein paar Anregungen liefern konnte.

Ich wünsche dir viel Freude beim trainieren Deiner Dankbarkeit!

Alles Liebe wünsche ich Dir!