



DANKBARKEIT / WERTSCHÄTZUNG

Dankbarkeit ist die Fähigkeit und die Bereitschaft des Herzens, Zuwendung und Hilfe anzuerkennen, die uns im Leben entgegenbracht werden; es ist eine Form von Wertschätzung für das, was uns geschenkt wird, sei es materiell oder immateriell.

Die Praxis der Dankbarkeit hilft uns, unsere Sichtweise auf das Positive zu lenken und hat eine Wirkung auf unser Leben. Sie lässt sich gut in unseren Alltag integrieren.

Nutze die folgenden Wochen, um für dich herauszufinden wie du die Dankbarkeit lebst. Wo fühlt es sich stimmig an, wo möchtest du vielleicht verstärkt Dankbarkeit wahrnehmen und aussprechen und in welchen Momenten stimmt ein „gespieltes Danke“ vielleicht sogar nicht?

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen:

Dankbarkeit stärkt das Immunsystem, steigert Energie, Wachheit, Enthusiasmus und Vitalität, verbessert den Umgang mit Stress, unterstützt Gefühle von Sinnhaftigkeit und wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System und die Blutregulation. Sie stärkt das Selbstwertgefühl und lässt uns leichter mit Belastungen umgehen.

Übungen und Beobachtungen zum Thema Dankbarkeit/Wertschätzung

Formale Achtsamkeitspraxis

- Mediationspraxis (Body-Scan, Sitzmeditation, Gehmeditation, Yoga, Metta, 3 Minuten-Meditation)
- Bewusst Meditation der Dankbarkeit (einfach was von Herzen kommt)
- Nimm dir Zeit für die Übung „Dankbarkeit“ auf der Rückseite

Informelle Praxis

- Versuche tagsüber möglichst vielen Momenten der Dankbarkeit bewusst zu werden und als diese wahrzunehmen. Wo zeigt sich Dankbarkeit und Wertschätzung?
 - Wie fühlt sich mein Körper an? Was passiert im Geist? Wie fühle ich mich?

Weitere Möglichkeiten, Dankbarkeit in deinen Alltag zu integrieren:

Dankbarkeitsritual am Morgen: Sobald du aufwachst und die Augen öffnest, nimm dir am Morgen einen kurzen Augenblick Zeit und sag dir im Geiste: „Ich bin dankbar dafür, am Leben zu sein und diesen Tag starten zu dürfen!“ Mach dies zu deinem regelmäßigen Ritual. So legst du gleich zu Beginn jedes neuen Tages ein Fundament der Dankbarkeit, auf dem du gehen kannst.

Dankesbotschaften senden/mitteilen: Oft denken wir an Menschen die wir wertschätzen, lassen diese es jedoch zu wenig wissen. Lasse geliebte Menschen wissen, dass du ihn oder sie schätzt. Sag es ihnen in ein paar Worten. Wenn es dir einfacher fällt, schreib eine kurze SMS oder E-Mail, eine Karte oder vielleicht ein handgeschriebener Brief mit einer Botschaft, die von Herzen kommt, z.B.: „Ich will dir einfach nur sagen, ich bin dankbar, dass du ein Teil meines Lebens bist.“ Kleine Taten bewirken oft Grosses! Du stärkst zudem deine sozialen Beziehungen und vielleicht inspirierst du auch andere, Dankbarkeit zu kultivieren.

Rückschau am Ende des Tages: Bevor du am Abend zu Bett gehst, notiere drei Ereignisse des vergangenen Tages, für die du dankbar bist. Du kannst einen schönen Stift und ein kleines Dankbarkeits-Tagebuch auf deinen Nachttisch legen, in das du immer vor dem Schlafengehen schreibst. Jeden Tag Revue passieren zu lassen und 2-3 dankbare Aspekte herauszufiltern.

Übungen Dankbarkeit/Wertschätzung

- Unser Verstand findet immer Dinge, an denen es etwas auszusetzen gilt. Er ist gut im Kritisieren, im Meckern und Nörgeln, im Problemfinden und das kann durchaus auch nützlich sein. Hier wollen wir unsere Sichtweise auf das lenken, was uns im Leben wichtig und wertvoll ist, woran unser Herz hängt. Unsere Dankbarkeit kann auch einen Weg weisen, eine Richtung vorgeben: Wofür wollen wir uns bemühen in unserem Leben?
- Überlege dir, wofür du dankbar bist im Leben. Welchen Dinge geben dir Halt, worüber bist du zufrieden oder glücklich? Vieles von dem, was dich trägt und deinen Körper und Seele nährt, sieht der Verstand oft als selbstverständlich an. Aber ist das wirklich so? Ist nicht im Grunde nichts selbstverständlich? Was für angenehme Dinge und Erfahrungen gibt es, die das Leben für dich bereithält und bereitgehalten hat?
- Nutze die nachfolgenden Zeilen oder ein separates Blatt und schreibe auf, wofür du in deinem Leben dankbar bist.
-

