

TopTipp Nr. 33: Dankbarkeit

- Ein wirksames Powergefühl -

Jammern auf hohem Niveau. Darin sind wir hier in unserem Land Weltmeister. Wenn Sie sich mal erinnern, was Sie vor einem Jahr geärgert oder beeinträchtigt hat, werden Sie in vielen Fällen feststellen, dass sich der Ärger aus heutiger Sicht gar nicht gelohnt hat. Schade nur, dass Sie sich dennoch geärgert haben, damals.

Dankbarkeit ist eine der wirksamsten Strategien, um in unseren beruflichen Alltag mehr Gelassenheit einkehren zu lassen. Manch Ärger löst sich damit einfach in Luft auf.

Wenn wir lernen, dankbarer zu sein für die vielen guten Dinge in unserem Leben, setzt das viele kleine Probleme und Schwierigkeiten wieder in das richtige Licht. Wir merken dann, dass vieles die Aufregung gar nicht lohnt und dass wir häufig mehr geschafft und erreicht haben, als wir uns selbst eingestehen wollen.

Trainieren Sie Ihre Dankbarkeit regelmäßig und Sie werden sehen, wie Sie zufriedener und gelassener werden und sich dadurch zunehmend besser auf den Augenblick einlassen können.

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber für mich ist Dankbarkeit ein verdammt gutes Gefühl. Ein Gefühl, das mich zufrieden und gelassen macht. Wie sieht das bei Ihnen aus? Wie fühlt sich Dankbarkeit für Sie an? Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig dankbar gefühlt? Dankbar, am Leben zu sein? Dankbar für all die guten Dinge in Ihrem Leben?

Sicherlich gibt es in jedem Leben auch Minuspunkte. Lebensumstände, die noch nicht stimmen und die wir uns anders wünschen. Aber wenn wir einmal dagegensetzen, was es alles für Pluspunkte in unserem Leben gibt, dann wiegt die Waage auf der Plusseite meist deutlich schwerer. Für ausnahmslos jeden von uns gibt es sehr viele Sachen im Leben, die gut und schön sind. So viele Sachen, für die wir dankbar sein können.

Die meisten Pluspunkte in unserem Leben nehmen wir nur oft viel zu selbstverständlich hin, so dass sie uns gar nicht mehr auffallen. Es gibt so unendlich viel, wofür wir dankbar sein können. Und es fühlt sich einfach gut an, wenn wir für das dankbar sind, was unser Leben so lebenswert macht. Vergleichen Sie doch mal Ihre eigene Situation mit der anderer Menschen, die es nicht so gut getroffen haben.

Vielleicht klingt das für Sie jetzt ein bisschen esoterisch oder abgehoben, vielleicht praxisfern. Tatsache ist jedoch, dass all die Menschen, die sich regelmäßig bewusst machen, wofür sie dankbar sein können, definitiv gelassener durchs Leben gehen und nicht jeden Stress an sich heran kommen lassen. Dankbarkeit ist eine der stärksten Waffen gegen Stress & Co. und damit ein wirkliches und wirksames Powergefühl.

Wie sollten Sie vorgehen?

- ▲ Gehen Sie systematisch vor und schreiben für sich auf, wofür Sie dankbar sein können. Nutzen Sie dafür die folgenden Fragen:
 - Was gibt es Gutes in meinem Leben? Was mag und genieße ich an meinem Leben?
 - Worin geht es mir besser als anderen?
 - Welche angenehmen Dinge sind mir kürzlich passiert? Wem kann ich dafür dankbar sein?
 - Was habe ich in den letzten Tagen Gutes (für mich und/oder andere) getan, worauf ich mit Stolz und Dankbarkeit zurückblicken kann?
- ▲ Machen Sie aus Ihrer Dankbarkeit ein kleines Ritual. Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit für einen kurzen inneren Dialog. Ziehen Sie sich dafür zurück in eine ungestörte Umgebung, vielleicht schließen Sie dabei die Augen und konzentrieren sich auf sich selbst. Machen Sie sich bewusst, wofür und wem gegenüber Sie dankbar sein können. Sprechen Sie mit sich selbst, egal ob in Gedanken oder laut.
- ▲ Wenn Sie dabei feststellen, dass es eine bestimmte Person ist, der Sie für etwas Bestimmtes dankbar sein können, dann sagen Sie es ihr doch einfach. Haben Sie den Mut, es auszusprechen, auch wenn es Ihnen schwer fallen mag. Und wundern Sie sich nicht, wenn dadurch plötzlich Dankbarkeit zurückkommt.

Und jetzt: Fangen Sie an. Viel Erfolg!