

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ein sehr wichtiges Gefühl. Wenn wir uns mit der Dankbarkeit verbinden, sie spüren und in ihr verweilen, beruhigt sich unser Körper und Geist. Oft entstehen dabei auch andere Gefühle wie z.B. Freude, Glück, Zufriedenheit, Erfüllung, Leichtigkeit und Demut.

Unser Gehirn ist von Natur aus mehr auf das Negative fokussiert, weil dies dem Überleben dient. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns immer wieder bewusst all dem zuwenden, was uns freut und wofür wir dankbar sind. Dies gilt besonders für schwierige Situationen. Es geht dabei nicht darum, dass wir Schwierigkeiten verleugnen oder bagatellisieren, sondern um die Tatsache, dass das Leben mehrere Seiten hat, und dass wir wählen können, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Auch wenn das Leben schwierig ist, dürfen wir uns Ruhepausen in Dankbarkeit gönnen (ohne ein schlechtes Gewissen zu haben). Dankbarkeit kann auf verschiedene Arten kultiviert werden:

- Die Dankbarkeitsmeditation machen
- Ein Dankbarkeitstagebuch schreiben
- Per Mail mit einer Freundin oder Freund die Momente der Dankbarkeit austauschen
- Dich am Abend vor dem schlafen gehen mit einem anderen Menschen austauschen, für was du heute dankbar warst und was dich gefreut hat.

Die Zehn-Finger-Dankbarkeitsübung, kann dich dabei unterstützen.

Zehn-Finger Dankbarkeit:

Jeden Abend den Tag Revue passieren lassen und zehn Dinge über die du dich heute gefreut hast, für die du heute dankbar warst, in dein Dankbarkeitstagebuch schreiben oder mit jemandem teilen. Es ist wichtig, wirklich zehn Dinge zu nennen, damit wir lernen, auch die kleinen alltäglichen Dinge, die wir oft für selbstverständlich halten, zu sehen und wertzuschätzen.

Nimm dir am nächsten Morgen direkt nach dem Aufstehen einen Moment Zeit um dich daran zu erinnern, wie viel Schönes dir gestern widerfahren ist. Öffne dich für den neuen Tag und erlaube dir alles zu geniessen, was dein Körper, Herz und Geist erfreut.

Achte dich auch darauf, was diese Übung in dir auslöst. Wie beeinflusst sie deine Befindlichkeit, während des Schreibens, wenn du das Geschriebene wieder liest oder während des Austausches mit einem anderen Menschen?