



## Dankbarkeit

*„Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind“  
(Francis Bacon)*

Sonja Lyubomirsky schreibt, Dankbarkeit sei „so etwas wie der Königsweg zum Glück“. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass Dankbarkeit die geistige und körperliche Gesundheit fördert sowie zu Glückserleben führen kann.

Dankbarkeit zu erleben, bedeutet, etwas wertzuschätzen und es nicht als selbstverständlich anzusehen. Mit Dankbarkeit wird die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart gerichtet, auf das Leben, wie es heute ist, und auf alles, was dazu beigetragen hat.

Dankbarkeit ist nicht nur für sich gesehen ein positives Erleben, sondern führt auch zu weiteren positiven Nebeneffekten: Dankbarkeit kann u. a. den Selbstwert steigern, indem man sich verdeutlicht, wie viel andere Menschen für einen getan haben. Sie kann moralisches Verhalten fördern (dankbare Menschen helfen anderen mit höherer Wahrscheinlichkeit auch), Beziehungen stärken, Neid und den Vergleich mit anderen verhindern sowie negativen Empfindungen wie Wut, Verbitterung oder Gier entgegenwirken. Und sie hilft, der Gewöhnung an die guten Dinge des Lebens – die Freude verhindern würde – entgegenzuwirken.

Überlegen Sie bitte:

**Für welche 5 Dinge in Ihrem Leben sind Sie besonders dankbar?**

---

---

---

---

---

**Für welche 3 Dinge des heutigen Tages bin ich dankbar?**

---

---

---

**Wem bin ich für was dankbar?**

Idee: Schreiben Sie den Personen einen entsprechenden Brief und schicken Sie ihn ab, oder bringen Sie den Brief persönlich vorbei und lesen ihn vor.

Regelmäßig dankbar zu sein, hat einen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir sollten jedoch darauf achten, in welchen Intervallen uns die Beschäftigung damit guttut. Denn leider können auch die obigen Gedanken sich hinsichtlich ihrer positiven Wirkung „abnutzen“ und zur Gewöhnung/Langeweile führen, wenn wir keine Abwechslung hineinbringen.