

Die Dankbarkeit

Forschungen zeigen: Dankbarkeit verändert dein Gehirn und macht dich gesünder und glücklicher.

DANKE ist der schönste GeDANKE

Es ist nicht immer einfach, DANKbar zu sein, wenn Misserfolge sich häufen, wenn uns das Glück ‚scheinbar‘ verlassen hat.

Doch DANKbarkeit, Glück und Erfolg hängen von Grund auf zusammen – sind EINS.

DANKbarkeit ist der Schlüssel zum GLÜCK !!!

Dankbarkeit ist die intensivste Form positiven Denkens – positiver Suggestion, denn DANKbarkeit setzt nichts als selbstverständlich voraus.

Machen wir uns bewusst, für was wir alles DANKbar sein können, erleben wir augenblicklich FREUDE und ZUFRIEDENHEIT !

DANKbarkeit fühlt sich immer gut an und lässt uns somit ‚scheinbar‘ schlimme Situationen in einem anderen Licht sehen und erkennen was wirklich ist.

Wofür können wir DANKbar sein?

Für ALLES, was auf guten wie schlechten Tagen wächst.

- Gott für all seine/ihre Geschenke und den freien Willen
- uns selbst, für das, was wir sind
- unserem Körper, der uns ein Tempel ist
- dem Dach über dem Kopf und dem Essen auf dem Tisch
- die Kleidung, die uns schützt
- ein Lächeln, welches uns in der Menge begegnet
- den Menschen, die bei uns sind
- den Vögeln, die uns ihr Lied singen
- den Blumen, die sich uns in ihrer ganzen Farbenpracht zeigen
- der Sonne und dem Wasser, die uns nähren

aber auch

- den Erfahrungen, die uns lehren
- den Menschen, die uns den Spiegel vorhalten
- den Situationen, in denen wir an unsere ‚scheinbaren‘ Grenzen kommen
- der Krankheit, die uns zeigt, was wir in unserem Leben ändern sollten
- und und und ... !

Wofür bist du dankbar?

Nimm Dir ein schönes Heft/Buch und schreibe auf, wofür Du DANKbar bist – immer, wenn Dir etwas einfällt. In Momenten der Trübsal lies ein wenig in Deinem Tagebuch der DANKbarkeit und Deine Stimmung wird sich erhellen und Dir Kraft für Deinen weiteren Weg schenken.

Lass andere Menschen an Deinen GeDANKEn teilhaben und ihnen hilfreich sein: zum ONLINE-TAGEBUCH

Hier noch eine DANKbarkeitsübung zum Glücklich sein:

1. Nimm Dir nur 10 Minuten Zeit (am Besten Morgens)
2. Setze Dich entspannt vor ein Blatt Papier oder Dein DANKbarkeits-Tagebuch

3. Frage Dich nun, wofür Du dankbar bist in Deinem Leben
4. Schreibe alles auf, was Dir einfällt
5. Schreibe in kompletten Sätzen "Ich bin dankbar für"
6. Lese Deine Sätze noch einmal und "fühle", wie es Dir jetzt geht

Du wirst merken, dass Dich ein Glücksgefühl durchströmt.

Was ist passiert?

In diesen 10 Minuten hatte Dein Gehirn keine andere Möglichkeit, als sich mit Deiner Frage "Wofür bin ich DANKbar?" zu beschäftigen und Antworten darauf zu liefern. Du hast in dieser Zeit nichts anderem einen Raum gegeben und nur "glückliche" Impulse gesendet und empfangen.

Du hast damit eine Grundlage für einen guten Tag "geschaffen"!

Tipp: Sollte sich im Laufe des Tages ein ungutes Gefühl einschleichen, mache mental eine kurze DANKbarkeitsübung.

DANKbarkeit und das Gesetz der Anziehung

Das Gesetz der Anziehung bewirkt, dass man das bekommt was man denkt und fühlt - positiv wie negativ.

Wenn ich also "glücklich bin" und "positiv denke", erhalte ich "GLÜCKlichSEIN" und "POSITIVES".

Positive Gefühle sind sehr machtvoll und senden starke Impulse aus, die genau so machtvoll reflektiert werden.

Zweifel

Negative GeDANKEn durchkreuzen am Anfang immer wieder unser SEIN:

"Das funktioniert sowieso nicht" - "Ich kann das nicht" - "Ich glaube nicht daran" ...

Mache die Übung trotzdem! Mit der Zeit verschwinden diese negativen GeDANKEn, denn Du hast bald "Beweise", dass es funktioniert und mehr, wofür Du DANKbar SEIN kannst.

Vielleicht denkst Du auch "Da ist nichts, wofür ich dankbar sein könnte", glaube mir, da ist eine Menge! Du hast es nur im Laufe der "schlimmen" Zeiten vergessen. Gehe in Dich und Du findest Situationen in denen Du gelächelst oder gar in großer Freude warst.

Der Beweis:

43 Personen die aufgrund von Depressionen oder Ängsten behandelt wurden, teilten Forscher der Universität Indiana in zwei Gruppen auf. Eine Gruppe sollte über drei Wochen hinweg täglich einen Dankbarkeits-Brief schreiben. An wen, und ob sie ihn verschickten blieb den Teilnehmern selbst überlassen. Eine zweite Kontrollgruppe führte dieses Ritual nicht durch.

Nach drei Monaten bekamen die Teilnehmer die Aufgabe, Geld das sie angeblich von Gönnern bekamen, entweder zu behalten oder zu spenden. Ob sie den ganzen Betrag oder nur einen Teil spendeten, entschieden die Teilnehmer selbst. Während des Versuches waren sie jedoch an einen Hirnscanner angeschlossen.

Die Teilnehmer wussten, dass es sich um ein Experiment handelte. Allerdings sagte man ihnen, dass die Wissenschaftler eine ihrer fiktiven Transaktionen zufällig auswählen und diese tatsächlich durchführen würden.

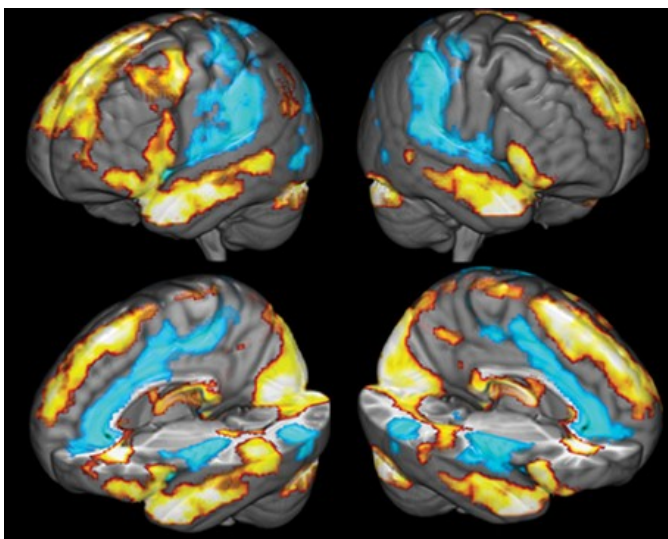
Je höher das Dankbarkeitsempfinden und der Betrag waren, den die Person spendeten, umso mehr Aktivität zeigte sich in verschiedenen Hirnregionen. Vor allem im Frontallappen (u.a. Sitz

der Persönlichkeit und sozialen Verhalten), im Parietallappen (sensorische und motorische Aufgaben) sowie im für Sehen verantwortlichen Occipitallappen.

Im Gegensatz zu Versuchen mit den Empathie-Regionen des Gehirns, ist die Dankbarkeit eine eigene Emotion die in anderen Bereichen des Gehirns abläuft.

Die Gruppe die im Vorversuch ihren Dankbarkeits-Brief geschrieben hatten, berichteten zwei Wochen nach dem Experiment im Hirnscanner, über mehr Dankbarkeit als die Vergleichsgruppe. Ein Monat später wurde erneut ein Gehirnschann durchgeführt. Die Dankbarkeits-Brief Gruppe zeigte immer noch mehr Dankbarkeits-Aktivitäten im Gehirn. Die Gehirnregion die den sozialen Umgang mit andern Menschen steuert war ebenfalls deutlich aktiver.

Dankbarkeit verändert also das Muster des Gehirns. Je mehr Dankbarkeit wir kultivieren, umso besser können wir sie in Zukunft wahrnehmen.



Im Bild sieht man die Gehirnaktivität während der Dankbarkeitsempfindung. Gelb = positive Korrelation mit Dankbarkeitsempfindung (Schläfenlappen und präfrontaler Kortex).

Blau = negative Korrelation (vorderen Gyrus cinguli, Inselrinde und sekundärer somatosensorischen Kortex).

Je dankbarer wir selbst sind, umso eher gehen wir mit unseren Mitmenschen sozial und liebevoll um. Was diese Menschen wiederum dankbar machen kann, und deren Verhalten ändert. Daraus kann eine wahre Dankbarkeits-Spirale entstehen.

In dieser Studie wurde gezeigt, dass das Gehirn mit einer kleinen Schreib-Übung noch Wochen danach auf Dankbarkeit gepolt ist. Je stärker du mit der Dankbarkeit vertraut bist, umso mehr erinnert sich dein Gehirn daran und umso stärker sind die Effekte.

Das bedeutet, dass jeder Dankbarkeit trainieren kann. Und das Beste daran ist: Je dankbarer man sich fühlt, desto eher ist man bereit, etwas von der Dankbarkeit weiter zu geben. Und es müssen keine Geldspenden sein. Man kann einfach öfter dem Nachbar die Tür aufhalten oder sich bei dem Partner bedanken, dass er den Müll rausgebracht hat. Dankbaren Menschen fällt es nicht nur leichter sich bei den anderen zu bedanken, sondern auch um Unterstützung zu

bitten. Menschen, die die Sprache der Dankbarkeit sprechen, haben oft ein besseres soziales Netz.

Dankbarkeitsübung mit Erbsen

Es ist also wichtig, sich in Dankbarkeit zu üben. Wie macht man das? Ein Dankbarkeitstagebuch oder Dankbarkeitsbriefe sind wunderbare Beispiele dafür. Es gibt zahlreiche sehr wirksame Dankbarkeitsübungen und ich möchte dir noch die Übung mit Erbsen oder Murmeln empfehlen.

Stecke jeden Morgen eine Handvoll Murmeln in die rechte Tasche deiner Jacke oder Hose. Und dann, während du durch den Tag gehst, achte auf die Momente, Personen, Dinge, die für dich wertvoll sind und nehme innerlich wahr, dass du für sie dankbar bist. Für jedes leise Dankeschön wandert nun eine Erbse aus der rechten in die linke Tasche.

Abends dann, bevor du schlafen gehst, leere deine linke Tasche und gehe die Erbsen durch. Erinnerung, Erbse für Erbse, an die Anlässe, wie die Erbse die Tasche wechselte. Das ist ein sehr schöner Abschluss des Tages und steigert Gesundheit und Wohlbefinden. Führe diese Übung mindestens ein paar Wochen hintereinander durch. Aber vor allem an den Tagen, an denen du mit dem linken Fuß aufgestanden bist, deine Haare wieder mal ihre Unabhängigkeit feiern oder nichts nach Plan läuft. Diese Tage sind bestens für diese Übung geeignet.
Dankbarkeitsübung beim Zähneputzen

Wie macht man Dankbarkeit zu einer neuen Gewohnheit, wenn die Zeit für Tagebücher fehlt oder man keine Erbsen zur Hand hat?

Nimm dir beim Zähneputzen morgens und abends eine Minute Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten. „Für welche fünf Dinge bin ich im Moment dankbar?“ „Was ist mir in den letzten Tagen gut gelungen?“ Schon nach wenigen Tagen werden diese positiven Gedanken dir automatisch kommen, wenn du dich im Spiegel mit einer Zahnbürste im Mund siehst. Und jetzt du...

Nun bleibt nur noch eins zu tun – die Kraftquelle der Dankbarkeit zum Sprudeln bringen. Dafür ist es wichtig etwas zu tun und vielleicht magst du ja eine der beschriebenen Übungen für eine gewisse Weile ausprobieren....

Die Vorteile für dich nochmal im Überblick

- Ein stärkeres Immunsystem
- Weniger Stress und erhöhte Resilienz
- Ein gesünderes Herz
- Mehr Motivation für deine Vorhaben und bessere Laune
- Besserer Schlaf und mehr innere Ausgeglichenheit
- Stärkeres soziales Netz

Fazit:

Ein undankbarer Mensch hat selten gute Laune. Er ist viel zu sehr damit beschäftigt, sich zu überlegen, was ihm fehlt oder worauf er eigentlich Anspruch hätte. Geht es dem Kollegen – natürlich unverdientermaßen – nicht viel besser als einem selbst? Ach, wie könnte das Leben schön sein, wenn nur nicht ... Doch wenn man es richtig bedenkt, ist eigentlich nichts selbstverständlich: weder der eigene Job, noch die Freundschaften, noch die Gesundheit oder das Dach über dem Kopf – ein „Anspruch“ darauf existiert nicht wirklich.

Gute Laune und Dankbarkeit gehen Hand in Hand. Machen Sie jeden Tag, gleichgültig in welcher Stimmung Sie gerade sind, folgende kleine Übung: Zählen Sie an Ihren Fingern fünf Dinge ab, für die Sie dankbar sind. Das kann der erste Sonnenstrahl nach einem Regentag sein, die Tatsache, dass heute kein Stau war, dass der Zahnarzt nichts zum Bohren gefunden hat – egal, was Ihnen in den Sinn kommt. Wichtig ist, dass Sie die Dankbarkeit fühlen – und dass Sie jeden Tag neue Gründe finden. Keine Angst, die Argumente werden Ihnen nicht ausgehen! Diese Übung wird – langfristig betrachtet – potenzielle Miesepetrigkeit effektiv verscheuchen.

Je mehr du dankbar bist, desto mehr ziehst du Dinge an um dankbar zu sein.



Um sich auch das Gesetz der Anziehung zu Nutze zu machen und um einfach nur glücklich zu sein, empfehle ich die Dankbarkeitsübung:

So funktioniert die Dankbarkeitsübung:

- Nimm Dir 10 Minuten Zeit.
- Nimm ein Blatt Papier und einen Stift
- Frage Dich selbst wofür Du dankbar bist in Deinem Leben.
- Schreibe auf "Ich bin dankbar dafür, dass ich"
- Schreibe für 10 Minuten alles auf, was Dir einfällt.

Hier sind ein paar Beispiele aus meiner Liste:

- Ich bin dankbar für meinen wunderbaren Körper
 - Ich bin dankbar für meine wunderbaren Freunde
 - Ich bin dankbar dafür , dass ich soviel Spaß habe in meinem Leben
 - Ich bin dankbar für meine Geschäftspartner
 - Ich bin dankbar für meine Selbständigkeit
 - Ich bin dankbar für das Geld, dass ich besitze
 - Ich bin dankbar für mein Gehirn
 - Ich bin dankbar für meine Websites
 - Ich bin dankbar für die Besucher meiner Websites
- usw.

Was passiert wenn ich die Übung gemacht habe?

Das witzige ist, sobald man sich selbst fragt “Wofür bin ich dankbar” hat das Gehirn nur noch die Möglichkeit, diese Frage zu beantworten. Negative Selbstgespräche werden sofort abgeschaltet und das Gehirn liefert Antwort nach Antwort nach Antwort... 10 Minuten ausschließlich Dankbarkeit. Das ist ein cooles Gefühl.

Nach den 10 Minuten wirst Du merken, dass Du durch und durch glücklich bist. Es ist so gut wie nicht möglich nach 10 Minuten in denen man das Gefühl der Dankbarkeit erfährt noch schlecht drauf zu sein. Darum empfehle ich, diese Übung am Morgen zu machen. Das sind 10 Minuten um für den Rest des Tages glücklich zu sein.

Wie hilft mir die Übung im Zusammenhang mit dem Gesetz der Anziehung?

Das Gesetz der Anziehung sagt, dass man mehr von dem bekommt was man fühlt und denkt. Demnach wenn ich dankbar dafür bin, dass ich einen so wunderbaren Körper habe, sorgt das Gesetz der Anziehung auch weiterhin dafür, dass ich einen wunderbaren Körper habe. Die Übung zwingt einen negative Gedanken für 10 Minuten abzuschalten und sorgt dafür, dass sich das Gefühl der Dankbarkeit im Körper breit macht. Dieses positive Gefühl ist sehr mächtig und schickt eine sehr starke Vibration ins Universum. Du wirst es direkt nach der ersten Übung sehen. Dein Tag wird besser. Nach 10 Tagen wirst du die positiven Aenderungen in Deinem Leben nicht mehr anders erklären können...

ICH BIN DANKBAR FÜR XY <> UNIVERSUM: DANN BEKOMMST DU MEHR DAVON



So einfach ist das ... :-)

Vor der Übung sagt Dir Dein Gehirn “Das bringt nix!”

Es ist normal, dass das Gehirn vor der Übung Zweifel äussert. Dinge wie “Das funktioniert nicht, und das weißt Du!”. Man muss es TROTZDEM machen. Es geht darum, diese Übung zur Gewohnheit zu machen. Irgendwann wird es selbstverständlich und man bekommt keine negativen Signale mehr vor der Übung.

Oft denkt man sich auch “Ich habe nichts wofür ich dankbar sein kann”. Das stimmt 100%ig nichts. Frage Dich jetzt sofort “Wofür kann ich dankbar sein?” Dein Gehirn kommt 100% mit einer Antwort. Auch wenn die erste Antwort nicht sonderlich sinnig ist (z.B. Antwort von Hirn: “Hmmm du könntest dankbar sein, für das Keyboard auf dem Du gerade schreibst oder den Monitor in den Du gerade schaust”). Das ist egal. Das wichtige ist, in den Modus zu kommen in dem das Gehirn versteht, dass die nächsten 10 Minuten weitere solcher Antworten her müssen und Du wirst sehen, dass ein paar richtige gute Antworten dabei sind. Dinge an die Du zuerst NIE gedacht hättest. Im Endeffekt hat JEDER etwas wofür er dankbar sein kann. Man vergisst es nur all zu leicht.

Das Dankbarkeitsgefühl muss ECHT sein

Hier ist ein Punkt den man beachten muss: Das Gefühl muss echt sein. Ich kann nicht einfach sagen “Ich bin dankbar für die 1 Mio. EUR auf meinem Bankkonto” wenn ich diese 1. Mio. EUR nicht habe. Wenn es nämlich nicht wahr “glaubhaft” ist fange ich an zu zweifeln und in diesem Moment manifestiert sich der Zweifel in meinem Leben.