

Wie Du durch Dankbarkeit Dein Leben veränderst

Vielleicht geht es Dir so wie mir und Du hast es schon 1000 Mal gehört: Übe Dich in Dankbarkeit, sei achtsam und denke positiv. Das klingt super einfach, doch lässt es sich auch so einfach umsetzen? Und wenn ja, was ist der wirkliche Nutzen daraus?

Was Dankbarkeit wirklich ist

Dankbarkeit ist ein Gefühl. Ein Gefühl tiefer Zufriedenheit, Freude, Glück, Erfüllung und Befriedigung. Auch die Liebe gehört dazu. Dankbarkeit ist ein Ausdruck der Liebe. Wenn man jedes Bestreben eines Menschen reduzieren würde, dann würde es sich auf ein „gutes Gefühl“ begrenzen. Wer will sich denn nicht grossartig fühlen? Im Grunde tun wir Dinge, um ein für uns erstrebenswertes Gefühl zu erreichen. In Wirklichkeit streben wir nicht nach einem grossen Haus oder nach einem schnellen Auto. Wir streben nach dem Gefühl der Erfüllung und der Befriedigung.

Dankbarkeit ist auch...

...der Ausdruck der Wertschätzung aller erhaltenen Geschenke, ob in Gedanken oder in Taten. Du übst dich darin, dankbar zu sein. In diesem Moment bringst Du Dich in einen ressourcenvollen Zustand. Was passiert? Mittels deiner Dankbarkeit richtest Du Deinen Fokus aus. Deine Zellen in deinem Gehirn erhalten die Information, dass Du das hast, was Du willst. Hingegen wenn Du alles für selbstverständlich betrachtest und keine Wertschätzung aufbringst, schränkst Du den Fluss deines Lebens ein und Unzufriedenheit macht sich breit.

Warum musst Du Dich in einen ressourcenvollen Zustand bringen?

In einem ressourcenvollen Zustand, am einfachsten mit dem Ausüben von Dankbarkeit zu erreichen, ist Dein Wesen in absolutem Einklang. Du befindest Dich in der grösstmöglichen Harmonie. Harmonie in Dir selbst, zu Dir und auch zu Deinem Umfeld. Wo Harmonie herrscht, kann Energie fliessen. Und wo Energie fliesst, kann ein ressourcenvoller Zustand entstehen. Und der ressourcenvolle Zustand bringt Dir mehr von dem, wofür Du dankbar bist. Dankbarkeit formatiert alle Zellen in deinem Körper neu und bringt dein ganzes System in Einklang. Egal in welcher Stimmung Du gerade bist. Wenn Du Dir bewusst wirst, wofür Du gerade dankbar sein kannst, wird sich Deine Stimmung im Nu aufhellen.

In diesem Zustand vollkommener Harmonie zeigst Du deinem System, dass es für Dich genug gibt. Jeder Mensch kann sich in diesen Zustand versetzen. Und niemand kann ihm dieses Gefühl wegnehmen. Für alle ist Fülle möglich. In diesem Zustand hat es für Mangel, Konkurrenz und Beschränkung keinen Platz.

Trainiere Deinen Muskel „Dankbarkeit“

Im Zustand der Dankbarkeit verweilen zu können, ist Training. Denn jedes Gefühl kann sich ganz leicht verflüchtigen, wie ein Duft in der Luft. Trainiere deine Wertschätzung, denn allzu schnell kehren wir wieder in unsere alten Gewohnheiten zurück und sehen die Dinge und Ereignisse als selbstverständlich an. Mach Dir immer wieder bewusst, wie reich Du bist, denn im Alltags-Trott vergessen wir so schnell unsere Reichtümer und schon macht sich das Gefühl der Armut in uns breit. Erst wenn wir etwas verlieren oder nicht mehr haben fällt uns auf, wie gut es uns doch ging.

Wofür kannst Du dankbar sein?

Jeder von uns besitzt ganz viel Materielles und unendlich viel Immaterielles. Du hast also die Möglichkeit, für ganz vieles dankbar zu sein. Ist es denn selbstverständlich, dass du gesund bist? Ist es normal, dass Du jeden Tag genug zu essen hast? In unseren Breitengraden leben wir in einer Fülle von materiellen Dingen. Wir besitzen so viele Sachen, dass wir sie teilweise schon gar nicht mehr wahrnehmen. Deswegen möchte ich Dir ans Herz legen, auch dankbar für diejenigen Sachen zu sein, die sich nicht kaufen lassen. Sehen, Hören, Lachen, Tanzen, Freunde, Familie, Freiräume, die Dir bestimmte Menschen geben, Vertrauen, welches Dir Deine Arbeitskollegen schenken, Komplimente, ein Spaziergang in der Natur... Die Liste liesse sich endlos fortsetzen.

Wie Du schöpferisch tätig wirst

Ganz einfach: Nimm ein Blatt Papier und einen Stift und schreib alles auf, wofür Du hier und jetzt dankbar bist. Beginne immer mit „Ich bin dankbar für ...“ Notiere Dir mindestens 10 Sachen, wofür Du dankbar sein kannst. Und ja, wie Du weißt, ist es Training ☺ Mach die Übung nicht nur heute, sondern mach sie ab heute jeden Tag. Mach es wenigstens für dich. So viel solltest Du dir Wert sein. Und ja, ich weiss, dass nicht jeder Tag gut ist, dennoch gibt es jeden Tag etwas Gutes.

Was sich in Deinem Leben ändert, wenn Du dankbar bist

Mach es Dir zur Gewohnheit, den Tag mit Deiner Dankbarkeitsliste zu beginnen. So startest Du gleich in einem grossartigen Zustand Deinen Tag. Folglich wirst Du viele positive Veränderungen in Deinem Leben erfahren.

Du lebst im Einklang mit Dir, Du bist ausgeglichener und es dauert länger, bis Dich wirklich etwas aus der Bahn werfen kann

Du lernst, die kleinen Dinge im Leben zu schätzen

Das Band zu Deinen Freunden wird stärker – Wertschätzung und Vertrauen macht sich breit

Du musst Dir nichts mehr als „Kompensation“ kaufen – Du erkennst Deinen Reichtum

Deine Gesundheit verbessert sich – Dankbarkeit ist Balsam für Körper, Geist und Seele. (Hingegen Wut, Frust und Ärger ist Gift für dein System!)

Du entdeckst neue Qualitäten an Deinem Partner