



Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind. -Francis Bacon

Dankbarkeit ist weit mehr als nur eine höfliche Geste – sie kann eine echte Kraftquelle für unser Wohlbefinden sein. In der positiven Psychologie gilt sie als Schlüssel zu einem erfüllteren Leben. Regelmäßiges Üben von Dankbarkeit kann helfen, Stress abzubauen, das Immunsystem zu stärken und das allgemeine Glücksempfinden zu steigern. In einer Welt, die oft von Hektik und negativen Schlagzeilen geprägt ist, bietet Dankbarkeit eine einfache und effektive Möglichkeit, den Fokus auf das Positive zu richten und die eigene Gesundheit aktiv zu fördern. Erfahren Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen im Alltag Großes für Ihre seelische und körperliche Gesundheit tun können.

1. Aktives Zuhören – Qualität statt Quantität bei Gesprächen

Wir alle kennen das: Man ist in ein Gespräch vertieft, doch die Gedanken schweifen immer wieder ab. Beim nächsten Gespräch können Sie einmal bewusst versuchen, wirklich aktiv zuzuhören. Das bedeutet, dem Gegenüber volle Aufmerksamkeit zu schenken und sich auf das Gesagte einzulassen. Stellen Sie Fragen, zeigen Sie echtes Interesse und lassen Sie die Person aussprechen. So entstehen nicht nur tiefere Gespräche, sondern auch echte Nähe und Verständnis. Ihre Beziehungen werden davon profitieren, und Sie selbst fühlen sich besser verbunden.

2. Dankbarkeitstagebuch – den Blick aufs Positive lenken

Wir neigen dazu, uns mehr auf Probleme und Negatives zu konzentrieren. Ein einfacher Trick, um das zu ändern, ist ein Dankbarkeitstagebuch. Schreiben Sie jeden Abend drei Dinge auf, für die Sie an diesem Tag dankbar sind. Das kann ein schönes Gespräch sein, ein Sonnenstrahl, der durchs Fenster gefallen ist, oder ein gutes Essen. Selbst kleine Dinge zählen! Studien zeigen, dass diese Übung die Stimmung langfristig hebt und zu mehr Lebenszufriedenheit führt.

3. Meditation und Achtsamkeit – Ruhe für Körper und Geist

Im hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit für Entspannung. Hier kann Meditation helfen. Sie brauchen dafür keine komplizierten Techniken – es reicht schon, sich ein paar Minuten hinzusetzen, die Augen zu schließen und sich auf den Atem zu konzentrieren. Diese kurze Auszeit bringt Sie in den Moment zurück und kann helfen, Stress abzubauen. Wer regelmäßig meditiert, fühlt sich entspannter und kann besser mit Herausforderungen umgehen.

4. Stärken erkennen und einsetzen – das Selbstbewusstsein fördern

Jeder Mensch hat besondere Fähigkeiten und Stärken. Doch oft vergessen wir, sie bewusst wahrzunehmen und zu nutzen. Nehmen Sie sich einmal die Zeit, Ihre eigenen Stärken zu erkunden: Was fällt Ihnen leicht? Wofür bekommen Sie häufig Lob? Wenn Sie diese Talente regelmäßig in Ihren Alltag einbringen, stärkt das nicht nur Ihr Selbstbewusstsein, sondern steigert auch die Zufriedenheit.

5. Freundliche Taten – kleine Gesten, große Wirkung

Ein Lächeln, ein Kompliment oder eine kleine Hilfeleistung – diese sogenannten „random acts of kindness“ machen nicht nur andere Menschen glücklich, sondern auch uns selbst. Jeden Tag eine gute Tat: Das kann so einfach sein wie einer Kollegin einen Kaffee mitzubringen oder einem Fremden die Tür aufzuhalten. Solche Gesten fördern positive Gefühle und geben das Gefühl, etwas Gutes getan zu haben.

Ein wenig Dankbarkeit und Achtsamkeit im Alltag bewirken oft mehr, als wir denken. Kleine Veränderungen, wie das bewusste Zuhören, das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs oder freundliche Gesten, bringen mehr Freude und Gelassenheit in unser Leben und stärken unsere seelische und körperliche Gesundheit. Es muss nicht viel sein, um viel zu erreichen – manchmal reicht schon ein Moment der Wertschätzung, um das Leben heller und erfüllter zu gestalten. Probieren Sie es aus: Jeder kleine Schritt Richtung Dankbarkeit ist ein Schritt hin zu einem glücklicheren und gesünderen Leben.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLGS) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev



Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

Blickhan, D. (o. D.). *Dankbarkeit als Weg zum persönlichen Blick*. Zugriff am 24.10.2024 unter <https://www.positivepsychologie.eu/Vortraege/Dankbarkeit-als-Weg-zum-persoennlichen-Glueck>

Jungen, D. (o. D.). *Ist Dankbarkeit ein Schlüssel zum Erfolg?*. Zugriff am 28.10.2024 unter <https://gomagazin.de/story/ist-dankbarkeit-ein-schluessel-zum-erfolg>

Lindner, F. E. (2023). *Positive Psychologie: Leichter durchs Leben mit einer positiven Grundeinstellung*. Zugriff am 28.10.2024 unter <https://www.selfapy.com/magazin/wissen/positive-psychologie>

NLP-Zentrum Berlin (2020). *Die Kraft der Dankbarkeit*. Zugriff am 24.10.2024 unter <https://nlp-zentrum-berlin.de/infothek/nlp-psychologie-blog/item/dankbarkeit-positive-psychologie>

Bildnachweis



<https://depositphotos.com/de/photos/dankbarkeit.html?offset=100&filter=all&qview=6361965>



<https://depositphotos.com/de/photos/dankbarkeit.html?filter=all&qview=289113170>