

10 einfache Methoden, wie du Dankbarkeit entstehen lassen kannst

1. Finde drei gute Dinge

Nimm dir Zettel und Stift. Und dann antworte auf folgende Frage:

- Welche 3 Dinge sind in letzter Zeit gut gelaufen und wie hast du dich dadurch gefühlt?

2. Die Dankbarkeitsliste

Die Dankbarkeitsliste ist etwas umfangreicher. Mit dieser Methode kannst du rausfinden, wofür du alles überhaupt dankbar sein darfst.

Das geht ganz einfach: Nimm dir einen Zettel und einen Stift. Und nun schreibst du oben auf den Zettel einen dieser Satzanfänge hier:

- Ich kann mich glücklich schätzen, dass ...
- Es ist schon etwas ganz Besonderes, dass ...
- Nicht alle können von sich behaupten, dass ...
- Vielleicht habe ich gerade viele Gründe, traurig/wütend/besorgt/... zu sein. Aber immerhin ...

Such dir den Satzanfang aus, der dich gerade am meisten anspricht.

Dann stellst du dir einen Timer auf 5 Minuten. Starte den Timer und schreibe alles auf, was dir zu diesem Satzanfang einfällt. Wirklich alles. Zieh 5 Minuten durch. Auch wenn du nach kurzer Zeit denkst, dir fällt nichts mehr ein. Dir wird noch was einfallen.

Am Ende der 5 Minuten hast du eine tolle Sammlung von Dingen, für die du dankbar sein kannst. Und du kannst diese Liste immerzu erweitern.

3. Der gute Aspekt am Schlechten

Dir fallen im Alltag immer nur die Dinge auf, die in deinem Leben nicht gut sind? Dann ist diese Methode hier vielleicht was für dich.

Ein Beispiel: Dein Job macht dir keinen Spaß.

Frage dich: Was ist trotzdem gut daran?

- Die netten Kollegen?
- Dass du deine Rechnungen bezahlen kannst?

Anderes Beispiel: Die Streitigkeiten in der Familie nerven. Doch was ist trotzdem gut daran?

- Dass ihr euch wieder vertragen könnt?
- Dass ihr alle trotzdem den Kontakt haltet?

Zu allem, was du in deinem Leben gerade verbesserungswürdig findest, gibt es mindestens einen Aspekt, der trotzdem gut ist. Suche die guten Aspekte.

4. Das Schwarzseher-Szenario

Manchmal fällt es schwer, Dinge zu finden, für die du dankbar sein kannst. Weil du einfach noch überhaupt keine Übung darin hast.

Dann kann es für dich auch leichter sein, es mal andersrum anzugehen.

Und deinen Fokus auf dem „Schlechten“ zu lassen. Dabei verwendest du allerdings einen kleinen Trick ... Du überlegst, was noch viel schlimmer hätte kommen können. Stell dir dafür eine dieser Fragen:

- Was hätte in deinem Leben bisher alles schiefgehen können?
- Was hätte noch viel schlimmer kommen können?
- Welches Unglück hätte passieren können, das nicht passiert ist?
- Welche Möglichkeiten hätten dir auch verwehrt bleiben können?
- Wo hattest du mal so richtig Glück im Unglück?

Finde Momente und Situationen, wo alles noch viel schlimmer hätte kommen können. Diese Momente sind ein guter Grund, um dankbar zu sein. Dankbar, dass es nicht so gekommen ist.



5. Das Selbstverständliche wieder bewusst wahrnehmen

Was würdest du schmerzlich vermissen, wenn du es nicht mehr hättest?

Diese Frage ist ein interessantes Gedankenspiel. Es hilft dir, herauszufinden, was du vielleicht schon lange als selbstverständlich betrachtest.

Wie wäre das wohl?

- Wenn du keine Wohnung mehr hättest, sondern auf der Straße leben würdest.
- Wenn du keine Familie mehr hättest, sondern alleine wärst.
- Wenn du in keiner Demokratie mehr leben würdest, sondern in einer Diktatur.
- Wenn du kein sauberes Wasser hättest.
- Wenn es keine Waschmaschinen gäbe.

Lass deine Fantasie ein bisschen spielen. Und freu dich ganz bewusst über diese Dinge, die für dich schon selbstverständlich geworden sind.

6. Danke im Alltag sagen

Jemand lässt dich an der Kasse vor. Oder hält dir die Tür auf. Ein Autofahrer wartet, damit du über die Straße kannst. Eine Servicekraft ist wirklich super nett zu dir.

Diese banalen Situationen kannst du als Gelegenheit nutzen, um wahrzunehmen, wie oft du im Alltag eigentlich danke sagen könntest. Du kannst sie natürlich auch direkt als Anlass nehmen, um danke zu sagen.

Je öfter du im Alltag Menschen „Danke“ sagst, desto mehr richtest du deinen Fokus auf die positiven Verhaltensweisen in deiner Umgebung.

Nutze das als bewusste Erinnerung für dich selbst, auch im Alltag dankbar zu sein. Man hätte dir ja auch die Tür vor der Nase zuschlagen können ... Aber diese Person wollte eben nett zu dir sein 😊

7. Das Dankbarkeitstagebuch

Das Dankbarkeitstagebuch ist eine klassische Methode, um Dankbarkeit zu schulen. Es gibt viele Möglichkeiten, ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben. Den besten Effekt hat folgende Variante: Schreibe einmal pro Woche 5 Dinge auf, für die du dankbar bist, und warum du dafür dankbar bist. Mach dir also einen wöchentlichen Termin, der dich daran erinnert. Und schreibe dein persönliches Dankbarkeitstagebuch.

8. Ein tägliches Dankbarkeitsritual

Schaff dir ein kleines Dankbarkeitsritual. Am besten morgens nach dem Aufwachen oder abends vorm Schlafengehen.

Frag dich morgens nach dem Aufwachen:

- Worauf kann ich mich heute freuen? Und was kann ich selbst tun, damit es ein gutes Erlebnis wird?

Oder frag dich abends, wenn du schlafen gehst:

- Was ist heute gut gelaufen? Und was habe ich selbst dazu beigetragen?

Diese Fragen schärfen deinen Blick für die alltäglichen Dinge, für die du dankbar sein kannst.

9. Der Dankbarkeitsbrief

Schreibe einen Dankesbrief an eine Person, der du ganz besonders dankbar bist. Vielleicht jemandem, bei dem du nie so richtig die Gelegenheit hattest, einmal danke zu sagen.

Du musst deinen Brief hinterher nicht abschicken.

Das Schreiben allein reicht schon, um dein Glücksempfinden merklich zu steigern.

10. Eine Dankbarkeitsmeditation

Wenn du es nicht so sehr mit schriftlichen Übungen hast, dann könnte eine Dankbarkeitsmeditation etwas für dich sein. Eine Dankbarkeitsmeditation funktioniert wie eine Fantasiereise. Du versetzt dich in Momente der Dankbarkeit in deinem Leben und empfindest die Gefühle von damals nochmal.

Das kann ebenso ein Dankgebet sein, für alles, was du empfangen hast und weiterschenken kannst.

Gedanken zusammengestellt aus:

<https://zeitzuleben.de/dankbarkeit/> abgerufen am 20.11.2020