



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung
www.stark-familie.info

Wofür bin ich dankbar?

Eine Vielzahl von wissenschaftlichen Studien der letzten Jahrzehnte bestätigt: Das Empfinden und regelmäßige Praktizieren von Dankbarkeit spielt eine entscheidende Schlüsselrolle für ein erfülltes und glückliches Leben!

Insbesondere während schwieriger Zeiten, in denen wir viele Sorgen haben und so einige Dinge schief laufen, kann es uns zunächst unpassend erscheinen, uns mit Dankbarkeit zu befassen. Es mag die Frage aufkommen, wofür man in solchen Momenten überhaupt dankbar sein soll, wenn doch überall im Leben Probleme auftreten, die gelöst werden müssen? Bedenken dieser Art sind sehr gut verständlich.

Gleichzeitig zeigt sich jedoch, dass gerade in belastenden Lebenssituationen das bewusste Erkennen von Dingen, die gut laufen, und die Wertschätzung dieser ganz besonders hilfreich sind...

Warum sich die Beschäftigung mit Dankbarkeit lohnt?

- Dankbarkeit steigert unsere Lebenszufriedenheit und unser Wohlbefinden
- Dankbarkeit hat positive Effekte auf unsere psychische Gesundheit. So reduziert sie z.B. Stress, Ängste und stärkt die psychische Widerstandskraft gegenüber Herausforderungen
- Dankbare Menschen fühlen sich mit ihren Mitmenschen stärker verbunden und sind zufriedener in ihren zwischenmenschlichen Beziehungen
- Dankbarkeit reduziert negative Gedankenmuster wie z.B. Grübeln und sorgt für einen besseren Schlaf

Das Praktizieren von Dankbarkeit lohnt sich daher für jeden von uns aus vielerlei guten Gründen! Eine weitere gute Nachricht ist: Dankbarkeit ist trainierbar - auch dann, wenn sie uns durch unsere aktuelle Lebenssituation gerade nicht so leicht fällt!

Impulse: Wie Dankbarkeit geübt werden kann...

➤ Dankbarkeitstagebuch

Jeden Morgen oder Abend drei Dinge aufzuschreiben, für die man gerade dankbar ist, macht Dankbarkeit zu einem Ritual, das sehr gut in den täglichen Ablauf integriert werden kann. Sie können dafür z.B. ein kleines Notizbuch nehmen oder eine Notiz in Ihrem Smartphone anlegen und täglich drei Stichworte aufschreiben.

Insbesondere an Tagen, die besonders herausfordernd oder stressig sind, genügen bereits kleine, alltägliche Dinge und Erlebnisse, um Dankbarkeit zu praktizieren z.B. die Tasse Tee am Morgen, die warme Dusche nach einem anstrengenden Tag oder das kurze, angenehme Gespräch mit der Nachbarin. Dabei ist nichts zu unbedeutend oder zu klein, um mit Wertschätzung und Dankbarkeit betrachtet werden zu dürfen.

➤ Dankbarkeitskreis für den gemeinsamer Austausch

Ein Dankbarkeitskreis bietet eine sehr schöne Möglichkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit als Familie miteinander zu teilen. So können sich z.B. am Ende jeder Woche alle Familienmitglieder beim Abendessen oder Sonntagsfrühstück zusammensetzen und sich gegenseitig nacheinander erzählen, wofür sie in dieser Woche dankbar sind und warum. An einem Dankbarkeitskreis teilzunehmen ist für Klein und Groß sehr schön und stärkt die Familiengemeinschaft.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend