

Dankbarkeit

Was es sein kann: ein positives Lebensgefühl, das dich verbindet mit allen, die dich lieben und mit allem, was dich prägt, stärkt, motiviert. Du empfindest es als kostbare Geschenke.



Werner Feldmann © Bistum Mainz/Dekanat Gießen

Du kannst vielleicht jetzt schon spüren, dass du für dein Leben, deine Familie und deine Freund*innen dankbar bist. Oder du erlebst deine Gesundheit und deine friedliche Lebenswelt und alles, was du dir leisten kannst als Geschenk. Schau auf die positiven Seiten des Lebens und sei dankbar dafür, dass sie zu deinem Leben gehören. Die negativen Erfahrungen gibt es auch, aber du gibst ihnen nicht die Macht, im Vordergrund zu stehen.

Nichts ist selbstverständlich. Wenn du alles, was du bist und hast – und an Zuwendung empfängst – mit Dankbarkeit empfindest, steigert es deine gute Laune und Zufriedenheit.

Wenn Du dieses Gefühl in dir stärken möchtest, gibt es hier ein paar **Ideen** dazu:

- Am Morgen: Wofür bist du gerade dankbar? Du nimmst dir 30 Sekunden Zeit für die Antwort. Und am Abend der letzte Impuls: Du bist am Ende dieses Tages dankbar für ... Die vielen Kleinigkeiten sind es, die den Tag bereichern: die Umarmung der Freundin, die Arbeit geschafft, die Sonnenstrahlen, usw.

Je mehr positive Dinge dir einfallen, desto mehr Lebensfreude und Zufriedenheit empfindest du.

- Sammle Fotos mit positiven Momenten in deinem Smartphone.
- Notiere in deinem Kalender alles, wofür du am Tag dankbar bist.
- Zur Erinnerung gestalte einen Spruchzettel, z.B.: „Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“ (Francis Bacon) und hänge ihn in deinem Zimmer auf.

Notiere drei Dinge, für die du heute dankbar bist:

