

Kerstin Hack



Dankbarkeit

Impulse, das Gute zu sehen

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Dankbarkeit. Impulse, das Gute zu sehen
Impulsheft Nr. 84
© 2015 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: shutterstock.com - Seksan Panpinyo (1); pixabay.com - kahern (2);
photocase.com - secretgarden (5), time. (7), pip (9), judigrafie (11), root-couture (13),
Mr. Nico (15), samuelschalch (17), Osawa (19), ubahnsurfer (21), BE2k13 (23),
misterQM (25), .marqs (27), johannawittig (29)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany
ISBN: 978-3-86270-904-5; ISBN E-Book: 978-3-86270-905-2

Die Zitate stammen u.a. aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«,
Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia	Tel: 06406 - 8346 0
Robert-Bosch-Str. 10	Fax: 06406 - 8346 125
35460 Staufenberg	bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Dankbarkeit macht glücklich

Nicht die Glücklichen sind dankbar.

Es sind die Dankbaren, die glücklich sind. —Francis Bacon

Die Wissenschaft hat sich in den letzten Jahren viel mit der Frage beschäftigt, was Menschen stark, glücklich und widerstandsfähig (lateinisch: resilient) gegenüber Krisen und Herausforderungen macht.

Die Untersuchungen der Resilienzforschung belegen: Menschen, die das Leben aus einer dankbaren Perspektive betrachten, sind gesünder und stärker als Menschen, die eher unzufrieden sind. Mit einer dankbaren Grundhaltung fällt das Bewältigen von Aufgaben leichter.

Menschen mit einer positiven Grundeinstellung macht das Denken und Arbeiten weniger Mühe. Sie können Herausforderungen zuversichtlicher angehen. Auch Schicksalsschläge bewältigen sie besser und stehen nach Krisen schneller wieder auf.

Manche Menschen sind scheinbar mit einem sonnigen Gemüt gesegnet und können das Leben stets positiv sehen. Genetik und die Umgebung prägen, wie wir die Welt sehen. Doch die gute Nachricht für diejenigen, deren Seele öfter eher im Blues-Modus hängt: Eine dankbare Perspektive kann man erlernen. Man kann es einüben, eine dankbare Perspektive einzunehmen. Das wirkt sich nachhaltig positiv auf das eigene Leben und auch auf das Umfeld aus. Dieses Impulsheft hilft, den Nutzen der Dankbarkeit zu erkennen, und gibt Impulse, wie man eine dankbare Haltung erlernen und einüben kann. Ich bin dankbar, dass ich dieses Heft schreiben kann, und wünsche dir viel Freude beim Entdecken.



—Kerstin Hack



■ Tipps zur Anwendung dieses Heftes

- Das Heft hat sieben Kapitel. Du kannst es in einem Stück durchlesen oder dir an jedem Tag der Woche ein anderes Kapitel vornehmen. Vielleicht bewegt dich ein Aspekt auch länger. Nimm dir Zeit. Niemand hetzt dich.
- In einigen Kapiteln findest praktische Anregungen. Probiere sie aus und entdecke Neues.
- Rede mit anderen über ihre Erfahrungen mit der Dankbarkeit. Frage sie, was ihnen hilft. Lerne von ihnen.
- Notiere dir, was dir hilft. Konzentriere dich auf ein oder zwei Themen.
- Wähle zwei Dinge aus, die du in den nächsten Wochen einüben und umsetzen möchtest. Und beobachte, wie viel Dankbarkeit in dein Leben kommt.
- Gib dir und deinem Weg zur Dankbarkeit Zeit. Eine neue Haltung lernt man nicht in ein paar Tagen – doch in einigen Wochen ändert sich viel.

Der Nutzen der Undankbarkeit

1

*Den Fortschritt verdanken die Menschen den Unzufriedenen.
—Aldous Huxley*

Die Unzufriedenheit ist besser als ihr Ruf. Es waren die Unzufriedenen, die sich bessere Ackerbaumethoden, Transportmittel und politische Systeme ausgedacht haben. Die Impfstoffe entwickelt und Krankenhäuser gebaut haben. Die bis heute unermüdlich gegen die Not in der Welt kämpfen, wo auch immer sie sie wahrnehmen. Wir können den kreativ-unzufriedenen Menschen dankbar sein – ohne sie würden wir heute noch in der Steinzeit leben.

Oder noch schlimmer – gar nicht mehr leben. Man stelle sich vor, ein Bauer würde voller Zufriedenheit seine Felder betrachten und übersehen, dass das giftige Mutterkorn einen Teil des Weizens befallen hat. Oder noch schlimmer: Ein Wanderer hat nur Augen für die Schönheit des Dschungels und nimmt die giftige Schlange nicht wahr.



Weil Menschen sich vor Bedrohungen schützen müssen, sind sie darauf getrimmt, Dinge wahrzunehmen, die nicht so sind, wie sie sein sollen. Dann kann man handeln, um Leben zu schützen oder zu verbessern. Aktiv Dinge zu verbessern führt dann wieder zur Dankbarkeit.

Ausgleich schaffen

Schwierig wird es nur, wenn Menschen mehr Probleme wahrnehmen, als sie lösen können. Das kann dann zu chronischer Unzufriedenheit bis hin zu Depression führen. Wer mit mehr Schwierigkeiten konfrontiert wird, als er lösen kann, braucht zum einen die klare Entscheidung: Um welche Probleme kann und will ich mich kümmern? Und zum anderen – als Ausgleich für die Schwierigkeiten, auf die der Blick von Natur aus fällt – den bewussten Blick aufs Gute. In anderen Worten: das Einüben der Dankbarkeit. Dann geht es uns besser und der Welt auch.

Der Nutzen der Dankbarkeit

3

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein. —Voltaire

Kann man überhaupt messen, ob jemand dankbar ist und wie sehr? Forscher untersuchen etwa mit der Methode GQ6, ob, wie intensiv und wofür Menschen Dankbarkeit empfinden. Abgefragt werden da: die Einschätzung von Personen, Besitz, des Augenblicks, von Ritualen, Ehrfurchtsgefühlen, sozialen Unterschieden, existenziellen Ängsten und außerdem von Verhalten, das Dankbarkeit ausdrückt.

GRAT – eine andere Methode – beurteilt Dankbarkeit gegenüber anderen Menschen, gegenüber der Welt im Allgemeinen und das Fehlen von Unzufriedenheit über das, was man nicht hat.

Unzufriedenheit ist quasi der Gegenpol zur Dankbarkeit. Dankbare Menschen sind auch fast immer zufrieden. Beides geht Hand in Hand.



■ Subjektives Wohlbefinden

Die Ergebnisse der Forschung sind eindeutig: Menschen mit einem hohen Maß an Dankbarkeit erleben mehr Wohlbefinden als diejenigen, die eher unzufrieden sind. Ihnen geht es einfach besser.

Sie sind glücklicher, leiden weniger an Stress und sind insgesamt zufriedener mit ihrem Leben. Dankbare Menschen schlafen besser, vermutlich weil sie mehr positive Gedanken vor dem Einschlafen haben.

Dankbarkeit hat – von verschiedenen untersuchten Charakterzügen – den absolut stärksten Bezug zur psychischen Gesundheit. Eine dankbare Haltung wirkt aktiv gegen Stress, Niedergeschlagenheit und sogar Depression.

Eine Untersuchung hat gezeigt, dass das bewusste Einüben von Dankbarkeit mit Hilfe eines Dankbarkeits-Tagebuchs ebenso stark stimmungsaufhellend wirkt wie leichte Antidepressiva.

Kerstin Hack (Hrsg.)
365 Tage Dank

Gutes sehen und genießen

Dieser Kalender beschenkt dich mit 365 Inspirationen zur Dankbarkeit und lädt Tag für Tag neu zum Staunen und Danken ein.

Aufstellkalender 366 Seiten



Kerstin Hack
Dankbar leben

Zufriedenheit entwickeln und entfalten

Dankbarkeit kann man einüben. Dieses Quadro zeigt, wie man eine Perspektive der Dankbarkeit entwickelt.

Quadro Nr. 52 40 Seiten



Kerstin Hack
Worte des Dankes

Zitate und Gedanken für gebende Menschen

»Danke« sagen auf ganz angenehme Weise. Ein Impulsheft mit Zitaten, Sprüchen und Aphorismen zum Thema Dank.

Impulsheft Nr. 44 32 Seiten



Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

Dankbarkeit

Dankbare Menschen sind wie fruchtbare Felder, sie geben das Empfangene vielfach zurück. —August von Kotzebue

Dankbarkeit ist ein gutes Gefühl, das viel mit der Wahrnehmung zu tun hat – ist das Glas halb voll oder halb leer? Wer dankbar ist, lebt gesünder und glücklicher, hat weniger Stress und bessere Beziehungen. Dieses Impulsheft zeigt, was Dankbarkeit ist und wie man die Haltung der Dankbarkeit erlernen kann.

Ideal für alle, die glücklicher leben möchten.

 **mpulsheft** | Das Wichtigste in Kürze


Down to Earth



ISBN 978-3-86270-904-5



9 783862 709045