

# Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

## Dankbarkeit

*Dankbarkeit ist ein positives Gefühl über etwas Geschenktes, dabei spielt es keine Rolle ob immateriell oder materiell. Dankbarkeit kann aber auch ein Gefühl, eine Emotion oder eine Grundhaltung im Leben sein, die es uns ermöglicht das Leben auf eine Art und Weise wahrzunehmen, die vielen verborgen bleibt. Mit einer dankbaren Lebenshaltung schenken wir uns Energie, wir beginnen uns selber mehr zu lieben, mehr wahrzunehmen und bewusster mit uns, unserem Umfeld und der Umwelt umzugehen.*

## Was erreichst du mit Dankbarkeit?

Seit einigen Jahren beschäftigt sich sogar die Wissenschaft mit dem Thema Dankbarkeit und was sie bewirkt. So kam in einer Studie heraus, dass Dankbarkeit nachhaltig dein Gehirn verändern kann. Wahnsinn, oder?

Wichtig ist mir aber, dass du verstehst, dass gelebte Dankbarkeit viel mehr kann als Strukturen in deinem Gehirn verändern. Dankbarkeit ist wie ein Muskel, den du trainierst. Tag für Tag. Moment für Moment. Du wirst in kürzester Zeit selber erleben, dass du Dinge schneller und bewusster wahrnimmst. Du wirst eine positivere Grundhaltung im Leben einnehmen. Du wirst weniger stressanfällig sein. Du wirst achtsamer, anderen und dir selber gegenüber sein. Du wirst weniger Stimmungsschwankungen haben und stattdessen energiegeladener sein.

Beobachte einmal deine Veränderungen in der kommenden Woche, während du aktiv an einer dankbaren Lebenseinstellung arbeitest.

## Beginne ein Dankbarkeitstagebuch

### Deine Aufgabe:

Besorge dir ein schönes Notizbuch und nimm dir **jeden Morgen und jeden Abend 5-10 Minuten Zeit** für dein persönliches Dankbarkeitstagebuch. Notiere dir **10 Dinge für die du an diesem Tag dankbar** bist. Und vergiss nicht, dass natürlich auch die Selbstverständlichkeiten zählen wie „Ich bin dankbar für meine Füße mit denen ich laufen kann und ich so die Möglichkeit habe schnell von Ort zu Ort zu gehen.“ oder „Ich bin dankbar für meine Wohnung, weil sie mir Schutz bietet.“ Denn das sind Dinge denen wir viel zu wenig

# Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

Beachtung schenken, weil sie immer da sind. Also überlege dir jeden Tag Dinge für die du wirklich dankbar bist.

*Dabei darfst du täglich nur 5 Dinge vom Vortag wiederholen.*

Nun zu den nächsten 10 Dingen, für die du dankbar bist. Denn du möchtest ja auch etwas erreichen. Und da unser Gehirn nicht zwischen Realität und Vision unterscheidet, **schreibst du dir 10 Dinge auf, für die du in Zukunft dankbar bist.**

*Zum Beispiel:*

- Ich bin dankbar dafür, dass ich meinem Körper so gut zuhören kann, weil ich dadurch ein entspanntes Verhältnis zum Essen bekommen habe.
- Ich bin dankbar dafür, dass ich täglich aus so vielen verschiedenen Lebensmitteln frei auswählen kann, was mein Körper wirklich braucht um energiegeladener und gesünder zu sein.

**Wichtig:**

- Beginne deine Sätze immer mit „Ich bin dankbar...“
- Schreibe immer dazu, warum du dankbar bist. Da stecken nämlich die Emotionen drin.
- Formuliere in der Gegenwart.
- Formuliere positiv.
- Formuliere deine Sätze immer so, dass sie dich emotional berühren.

Lies dir all deine Sätze noch einmal langsam und bewusst durch. Wenn du ein visueller Mensch bist, stell dir die passenden Situationen dazu vor und spüre die Dankbarkeit in deinem Herzen oder in deinem Bauch oder wo auch immer sie bei dir auftritt. Spüre die Freude darüber, die Dinge erlebt oder erlernt zu haben.

## Lerne im Alltag dankbar zu sein

Das Dankbarkeitstagebuch ist der erste Schritt auf deiner Reise, denn noch viel wichtiger ist es, dass du die Dankbarkeit in deinem Alltag integrierst. Schau dich jetzt einmal um. Wofür kannst du JETZT dankbar sein? Leider sehen wir viele der Dinge, für die wir dankbar sein dürfen, nicht mehr. Die vielen Kleinigkeiten, die du aktuell nicht mehr wahrnimmst. Das Auto vor deiner Tür, mit dem du eine unglaubliche Freiheit hast. Die U-Bahn, der Zug, der Bus die

# Mindset - Hero

Umdenken statt diäten

es dir ermöglichen von einem Ort zum nächsten zu kommen, wenn du kein Auto hast. Die Sonne die dir Kraft schenkt. Die Blumen auf deinem Tisch, die Bilder an der Wand.

Dankbarkeit ist ein sehr kraftvolles Tool, welches dir ermöglicht dein Leben glücklicher zu gestalten. Du kannst dein Stresslevel auf ganz natürliche Weise reduzieren, trotz vollem Terminkalender. Du wirst glücklicher und entspannter sein. Das wiederum führt dazu, dass du deine Körpersignale deutlicher wahrnehmen wirst, selbst wenn du gerade in einer stressigen Lebensphase bist.

*Als ich damals mit den Übungen begann, glaubte ich nicht daran, dass sich etwas verändern würde, denn ich war doch schon immer sehr dankbar gewesen. Doch bereits nach wenigen Tagen merkte ich, wie oft am Tag ich in die Stressfalle tappte, ohne es zu merken.*

Denn und das ist der entscheidende Punkt: Du wirst durch die Dankbarkeitsübung viele Dinge bewusster erleben, schneller durchschauen und in eine neue positive Richtung lenken können.

## **„Schule deine Achtsamkeit“**

Halte während deines Tages regelmäßig inne. Atme und schau dich um. Wofür kannst du in diesem Moment dankbar sein? Vielleicht siehst du eine Blume die besonders hübsch ist. Eine kleine Vogelschar am Himmel? *Oder wie ich mit meinem Sohn einmal, als wir auf den Bus warteten: Fallschirmspringer, die gerade aus dem Flugzeug sprangen.* Fühle die Dankbarkeit, die Freude gerade jetzt an diesem Ort zu sein.

### **Deine Aufgabe:**

Schaffe dir täglich kleine Momente der Ruhe, um dich mit der Energie von Dankbarkeit zu verbinden. Das sind die Momente wo alles andere unwichtig wird und du ganz im Hier und Jetzt angelangt bist.

Das müssen keine fünf Minuten sein, oft reicht bereits eine Minute aus. Aber diese Minute kann dir Kraft für den ganzen Tag geben. Daher schule deine Aufmerksamkeit. Schaff dir kleine Pausen während des Tages, nimm wahr was um dich herum ist und sage dir: Ich bin dankbar für..., weil.....