

Anhang B: Instruktionen der Übungen

„Dankbarkeit im Alltag“

Auch wenn es nicht so scheint, hat jede deiner positiven Handlungen - mag sie auch noch so klein sein - eine Wirkung.

Aufgabe

- ❖ Wie wäre es, wenn du ab heute während der Woche deinen Fokus häufiger auf die Dinge lenkst, für die du dankbar bist oder sein darfst?
- ❖ Dazu kannst du schon beim Aufwachen deine ersten Gedanken auf die Geschenke in deinem Leben richten, für die du wirklich dankbar bist. Indem du deinen Blick ganz bewusst auf alles Gute lenkst, kannst du dich immer reicher und glücklicher fühlen.
- ❖ Dieses Wohlgefühl lässt sich auch leicht an andere weitergeben, indem du bei passenden Gelegenheiten ein freundliches "Danke" verschenkst.
- ❖ Wenn du am Tag unterwegs bist, Erledigungen machst oder dich auf der Arbeit aufhältst, versuche dich darin zu schulen, den Blick nach außen zu richten. Fällt dir etwas ganz besonders auf? Z.B. dass dir ein Kollege einen Gefallen tut, die Verkäuferin im Supermarkt freundlich hilft, dich jemand auf der Straße nett anlächelt etc.
- ❖ Entdecke die Freude, die entsteht, wenn du auf diese Dinge acht gibst.

Hintergrundinformation

Lyubomirsky nennt in ihrem Buch „Glücklich sein“ (2008) mehrere Gründe, warum Dankbarkeit langfristig glücklicher macht. Wenn du dankbar bist, kannst du positive Erfahrungen mehr genießen und erlebst weniger negative Gefühle wie Ärger, Eifersucht oder Schuld. Dein Selbstwertgefühl steigt und du kannst leichter mit Belastungen umgehen. Wenn du dankbar bist, verhältst du dich hilfsbereiter, und das wiederum stärkt deine sozialen Beziehungen - übrigens sogar dann wenn du die Dankbarkeit nicht zum Ausdruck bringst, sondern nur still darüber nachdenkst bzw. schreibst.

*“In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer.”
Celia Thaxter (1835 - 1894), amerikanische Dichterin*