

Dankbarkeits-Übungen



Übung Nr. 1: Umdenken +/-

Häufig konzentrieren wir uns auf die Dinge in unserem Leben, die uns noch fehlen, anstatt auf das, was wir bereits haben.

Die Formel dafür lautet: **Dein aktuelles Leben + eine bestimmte Sache = (vermeintliches) Glück**

Mit dieser Übung drehst du diese Formel um. Statt dem ständigen addieren, ziehst du eine beliebige Sache, welche du in deinem Leben bereits hast, ab.

Die Formel dafür lautet: **Dein aktuelles Leben – eine Sache, die bereits in deinem Leben ist = ?**

Wie würde dein Leben aussehen, wenn einer/s der folgenden Menschen/Dinge aus deinem Leben plötzlich nicht mehr da wäre: deine jetzige Arbeit, deine Wohnung, dein Partner, deine Eltern, ein bestimmter Freund, deine Gesundheit, dein Handy, dein Auto, Strom, fließendes Trinkwasser...

Leider erkennen wir den Wert einer Sache oft erst dann, wenn sie nicht mehr in unserem Leben verfügbar ist. Durch diese Übung kannst du dir den Wert vor einem eventuellen Verlust bewusst machen und dankbar dafür sein, dass dieser Mensch/diese Sache in deinem Leben ist.

Wenn du die regelmäßig machst und dich mit dem Gefühl dabei verbindest, wird sich nach und nach dein Fokus verändern. Du wirst Dinge wieder mehr wertschätzen und du wirst mehr und mehr erkennen, für wie vieles du dankbar sein kannst.

Übung Nr. 2: Die perfekte Lösung

Jeder Mensch hat seine kleinen oder größeren Problemchen & Sorgen. Anstatt sich ewig über etwas den Kopf zu zerbrechen, nutzt du bei dieser Übung die Kraft der Dankbarkeit, um das Problem zu lösen: Schreibe dir die perfekte Lösung oder den perfekten Ausgang deines Problems auf. Am besten sehr detailliert, erwähne auch wie du dich fühlen wirst, wenn die ganze Last von dir abfällt.

Versetze dich in die Situation hinein, als ob sie schon wahr wäre, so als ob dein Problem sich schon gelöst hätte. Fühle dich für ein paar Minuten in die Lösung und in dieses Gefühl hinein. Dann wirst du nämlich auch genau das anziehen.

Übung Nr. 3: Dankbarkeitsbriefe

Eine weitere sehr wirkungsvolle Dankbarkeitsübung ist das Schreiben und Überbringen von Dankesbriefen. An der University of Indiana wurden mehrere Menschen getestet, die an psychischen Problemen, wie Angstzustände oder Depression litten. Die Personen wurden in drei Gruppen aufgeteilt, die alle professionelle Hilfe bekamen, doch zusätzlich unterschiedliche Aufgaben zu erfüllen hatten: Eine Gruppe musste für drei Wochen lang jeden Tag einen Dankbarkeitsbrief an eine bekannte Person schreiben. Die zweite Gruppe sollte sich schriftlich mit ihren tiefsten Gefühlen zur Verarbeitung negativer Erlebnisse auseinandersetzen. Die dritte Gruppe bekam keine Aufgabe.

Das Ergebnis: Jenen, die die Briefe geschrieben hatten, ging es deutlich besser als den beiden anderen Gruppen. Und zwar auch vier und sogar noch zwölf Wochen nach Ende des Experiments. Eine Sprachanalyse hat gezeigt, dass in den Briefen deutlich öfter das Wort wir vorkam und positive Emotionen genannt wurden. Außerdem enthielten die Briefe weniger negative Wörter. Und genau auf diesen Faktor ist es zurückzuführen, dass es den Briefschreibern besser ging: Die geringere Verwendung negativer Beschreibungen machte den Unterschied, nicht jedoch, ob jemand sich in einer Flut positiver Worte erging. Dankbarkeit hilft also, die Aufmerksamkeit von negativen Gefühlen wegzulenken.

Schreibe deshalb am besten heute noch einen Brief an einer Person, die dir wichtig ist und drücke ihr gegenüber deine Dankbarkeit aus. Do it good!