

3 kleine Dankbarkeitsübungen für den Alltag

Vorschlag 1: Häufiger „Danke“ sagen

Sprechen Sie das „Danke“ oder „Dankeschön“ viel häufiger in Ihrem Alltag aus. Wenn Sie Ihr Gegenüber nicht nur als selbstverständlich sehen, sondern zum Beispiel einer Kassiererin für Ihre Arbeit danken oder einem Kellner, bewirkt das nicht nur ein Lächeln auf dem Gesicht des Gegenübers, sondern verändert auch in Ihnen selbst etwas.

Probieren Sie es aus. Gehen Sie mit wachsamen Augen durch den Alltag – Sie finden ganz bestimmt noch mehr Menschen, die fehlen würden, wenn sie ihre (leider oft als sehr selbstverständlich angesehene) Arbeit nicht tun würden.

Vorschlag 2: Ein Dankbarkeitstagebuch führen

Dieses Tagebuch können Sie ganz frei gestalten. Nehmen Sie sich jeden Tag 5 Minuten Zeit und schreiben ganz bewusst auf, für was Sie heute dankbar sind. Hilfreich ist es, wenn Sie mit einem Satz starten wie z.B. „Ich bin heute dankbar für ...“. Notieren Sie ruhig auch ganz alltägliche Dinge wie z.B. „fließendes Wasser“, „genügend zu essen“ oder vielleicht sind Sie dankbar für Ihre Familie, Freunde, eine erlebte Situation, usw. Wenn Sie diese Dinge abends aufschreiben, können Sie ganz bewusst den erlebten Tag mit Dankbarkeit abschließen. Es wäre nicht überraschend, wenn Sie dann sogar besser schlafen können. Wenn Sie gläubig sind, schließen Sie mit einem Dankgebet ab.

Und starten Sie ruhig auch morgens damit, die aufgeschriebenen Punkte zu lesen und sich das Gute in Erinnerung zu rufen.

Vorschlag 3: Sammeln Sie „Dankeslinsen“

Diese Übung wird Sie den Tag über begleiten: Stecken Sie sich morgens 10 – 20 Linsen (je nach Bedarf gerne auch mehr) in die rechte oder linke Tasche. Jedes Mal, wenn Ihnen etwas begegnet für das Sie dankbar sind, lassen Sie eine Linse von der einen Taschenseite auf die andere Taschenseite wandern. Sagen Sie ruhig laut oder in Gedanken „Danke“ und machen Sie sich dadurch bewusst, was Sie gerade erlebt haben.

Am Tagesende leeren Sie Tasche mit den gesammelten „Dankbarkeitslinsen“ und erinnern sich noch einmal an all das Gute, das Ihnen begegnet ist.

PS: Ob Sie Linsen, Reiskörner, Bohnen, oder was auch immer verwenden, ist völlig Ihnen überlassen. Wenn Sie den „Duft der Dankbarkeit“ noch zusätzlich wahrnehmen möchten, verwenden Sie etwas das Sie als Wohlriechend wahrnehmen.

*Es kann kein Mensch dem anderen etwas
vollkommen recht machen,
aber dankbar kann man doch sein.*

*Und der Dank ist ein Boden,
auf dem die Freude gedeiht.*

(Berthold Auerbach)

