

Was genau ist Dankbarkeit?

Dankbarkeit ist ein bewusster Zustand der Anerkennung und Wertschätzung für die guten Dinge im Leben – seien es Menschen, Erfahrungen oder innere Qualitäten. Sie entsteht, wenn du das Angenehme, Schöne und Positive wahrnimmst. Dabei ist Dankbarkeit mehr als ein flüchtiges Gefühl. Sie ist eine innere Haltung, die deinen Blick auf das Leben öffnet und dich mit Freude, Zufriedenheit und Verbundenheit erfüllt. Dankbarkeit fördert Achtsamkeit und stärkt deine Fähigkeit, das Leben in seiner Fülle zu genießen.

Übung – 3 Punkte der Dankbarkeit

Diese Übung mit deinem Partner schafft Verbindung und stärkt eure gegenseitige Wertschätzung – im kleinen Moment und darüber hinaus.

1. Einen Moment der Ruhe finden

Setzt euch einander gegenüber und schafft einen ruhigen Moment des Innehaltens.

2. Partner 1 beginnt – Dankbarkeit aussprechen

Partner 1 beginnt und nennt drei Punkte*, für die er oder sie dem anderen dankbar ist.

Währenddessen hört Partner 2 achtsam zu und nimmt die Worte ganz bewusst wahr – ohne Unterbrechung, ohne Kommentar.

3. Partner 2 – einfach bedanken

Nachdem Partner 1 seine Dankbarkeits-Punkte genannt hat, antwortet Partner 2 mit einem einfachen „Danke.“ ohne weitere Worte oder Fragen.

4. Seitenwechsel

Danach wechselt ihr die Rollen. Partner 2 nennt drei Punkte der Dankbarkeit und Partner 1 hört zu.

Auch hier beendet ein freundliches „Danke.“ die Übung.

Dauer: ca. 5 Minuten, täglich

Hinweis: Ergänze die Übung durch einen Punkt der Wertschätzung dem Partner gegenüber.

**Das kann sein Lob und Anerkennung, Geschenke, Hilfsbereitschaft, Zuwendung und Zweisamkeit, Zärtlichkeit, ...*



Wissenschaftlicher Fakt

Paare, die sich regelmäßig Wertschätzung und Dankbarkeit ausdrücken, erleben mehr Zufriedenheit und Stabilität. Das „5:1-Verhältnis“ besagt, dass auf jede negative Reaktion fünf positive Interaktionen kommen sollten, damit die Beziehung gesund bleibt.

(Ph.D. John Gottmann, 1994, Journal of Marriage and the Family)

Deine innere Kraftquelle und ihre Wirkung

Dankbarkeit ist eine bewusste, innere Entscheidung, das Leben mit Offenheit und Neugier zu betrachten. Sie fokussiert auf das, was bereits gelingt, und lässt dich auch im Unvollkommenen das Wertvolle erkennen. Wer sich regelmäßig in Dankbarkeit übt, stärkt sein emotionales Wohlbefinden, reduziert Stress und entwickelt eine liebevollere Haltung sich selbst und anderen gegenüber. Diese Ausrichtung schafft Zuversicht, Vertrauen und eine tiefe Verbindung zum eigenen Leben. In Beziehungen fördert sie Nähe, Anerkennung und Wertschätzung. Sie wirkt wie ein inneres Licht, das dich erinnert: du bist wertvoll, du bist gut genug.

Dankbarkeit bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren stärkt deine positive Haltung und bringt mehr Klarheit in deinen Alltag. Das schriftliche Festhalten deiner Gedanken macht die Wirkung noch kraftvoller und unterstützt nachhaltiges Wachstum. Mit gezielten Fragen kannst du deine Dankbarkeit vertiefen und neue Perspektiven entdecken.

Reflexionsfragen

- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was ist gut gelaufen?
- Was möchte ich morgen anders machen?

Bringe Dankbarkeit in deinen Leben

Nimm dir einen Moment, um bewusst innezuhalten und die kleinen und großen Dinge an dir selbst und deinem Partner wertzuschätzen. Spüre, wie Dankbarkeit dich öffnet und deinen Blick auf das Positive lenkt. Probiere die Übung zusammen mit deinem Partner aus und erlebe, wie dein Leben und deine Beziehung bereichert werden.

Ich begleite dich dabei, Dankbarkeit als kraftvolle innere Haltung in deinen Alltag zu integrieren – melde dich gerne bei mir.

– eure Coachin Jana

