



DANKBARKEIT PRAKTIZIEREN

5 Tipps, wie du täglich dankbar sein kannst

Dankbarkeit hat viele Benefits - wir alle spüren sie... gelegentlich. Denn wir überlassen es meist den Umständen, uns "dankbar" zu machen. Dabei kann Dankbarkeit tagtäglich von uns proaktiv praktiziert werden! Warum das überhaupt so erstrebenswert ist, fragst du dich? Ein gechillter Tag am Badensee mit deinen Freunden oder eine aufregende Partynacht reichen dir an positiven Gefühlszuständen völlig aus? Nun, dann würde ich dich gerne davon überzeugen, dass Dankbarkeit all diese Gefühle toppen kann. Dankbarkeit ist das Heilmittel für jeden depressiven mentalen Zustand und derjenige Weg, welcher stets weg von negativen und hin zu positiven Emotionen und Gedanken führt. Sowohl aus psychologischer, aber auch aus biologischer - nämlich neurobiologischer - Hinsicht ist Dankbarkeit der Porsche unter den positiven Gemütszuständen. Wenn du darüber mehr erfahren möchtest, dann besuche gerne den Post auf meinem Blog zum Thema: <https://www.lea-skapetze.com/dankbarkeit-praktizieren/>

„Sei für das dankbar, was du hast, und du wirst mehr bekommen. Wenn du dich nur auf das konzentrierst, was du nicht hast, wirst du nie genug haben.“

- Oprah Winfrey

Für Legmon habe ich eine Fortsetzung dieses Artikels verfasst - 5 ganz konkrete, absolut nicht abstrakte und einfach in den Alltag zu integrierende Tipps und Tricks, wie du jeden Tag von dir aus selbst dankbar sein kannst!

Finde heraus wofür du generell dankbar bist

Das ultimative Ziel, das uns wir beide für unser tägliches Dankbarkeitsempfinden setzen, ist die sogenannte bedingungslose Dankbarkeit. Ganz richtig: Wir arbeiten gemeinsam darauf hin, dass wir für alles, egal was, dankbar sein können - und zwar aufrichtig und ehrlich dankbar. Allerdings ist noch kein Meister vom Himmel gefallen - nicht umsonst schreibe ich das "Praktizieren" so groß in diesem Artikel. Wir wollen klein anfangen, Dankbarkeit als Emotion an



Finde heraus, wofür Du **Dankbarkeit** empfinden kannst

sich kennenlernen und vor allem verstehen, um sie dann steuern und täglich empfinden zu können. Dafür ist es quasi essentiell zu wissen, wofür man als Mensch mit einer gewissen Persönlichkeit generell eher dankbar ist. Das hat an der Stelle auch ganz viel mit deinen persönlichen "Werten" zu tun. Was bedeutet dir am meisten? Familie oder Freunde, Freiheit und Unabhängigkeit oder doch eher der Leistungsgedanke und deine Profession? Es bringt vor allem am Anfang nichts, sich unglaublich anzustrengen für Dinge dankbar zu sein, die einem eigentlich nichts bedeuten. Das ändert sich hoffentlich mit der Zeit, aber vorerst ist es am einfachsten, wenn man eine Übersicht von beispielsweise den fünf Werten im Leben hat, die im Werte-Ranking ganz oben stehen. Das erleichtert vor allem die Umsetzung der nächsten Tipps ungemein ...

Baue eine Dankbarkeits-Routine auf

Beim Wort Routine wird der ein oder andere jetzt wahrscheinlich etwas allergisch reagieren - Dankbarkeit sollte doch nicht zur Routine werden, oder? Schließlich sollte man ja bewusst dankbar für etwas sein und nicht einfach nur aus Gewohnheit... Das ist teilweise richtig. Dankbarkeit sollte auf keinen Fall Teil eines Trotts werden, den man einfach und ohne nachzudenken jeden Tag verfolgt. Aber warum genau sollte Dankbarkeit nicht zur Routine werden? Eine Routine mag vielleicht im deutschen Sprachgebrauch ein negativ behafteter Begriff sein, welcher vor allem mit fehlendem Bewusstsein für die aktuelle Handlung assoziiert wird - aber eigentlich bedeutet Routine nur, dass man etwas immer und immer wieder macht. In diesem Fall bedeutet es, dass man Tag für Tag sich diejenigen Dinge bewusst macht, für welche man besonders dankbar ist. Ich empfehle dir, zwei "Slots der Dankbarkeit" in deinen Alltag zu integrieren, zum Beispiel morgens und abends. Morgens bevorzuge ich es persönlich, mir die ganz klassische Frage zu stellen: "Wofür bin ich zurzeit besonders dankbar?" Du wirst überrascht sein, wie unterschiedlich die Antwort auf diese Frage von Tag zu Tag oder von Woche



Starte jetzt mit dem Aufbau einer **Dankbarkeitsroutine**

zu Woche ausfallen kann. Abends mag ich es, an drei ganz spezifische Dinge, Personen oder Geschehnisse des Tages zu denken, für welche ich heute besonders dankbar bin. Das ist natürlich jetzt nur ein Beispiel - du musst für dich rausfinden, wel-

ches "Routine-Element" am besten in deinen Alltag passt und was in dir am meisten... Dankbarkeit erzeugt.

Bereite ein Dankbarkeits-System für "bad days" vor

Kein Athlet, kein Superman, keine Superwoman, kein Business-Freak und kein Überflieger dieser Welt hat 365 Tage im Jahr dieselbe Energie, mit welcher er am Morgen aufwacht und durch den Tag läuft. Es stimmt: Vieles, das uns tagtäglich an den Boden zieht, können wir nicht kontrollieren und somit entscheiden wir uns dafür, etwas nicht Kontrollierbarem die Macht über



Es stimmt: Vieles, das uns täglich an den Boden zieht, können wir nicht kontrollieren.

unser Wohlbefinden zu geben. Aber auch aus körperlicher, nicht nur aus mentaler Sicht, hat JEDER Mensch "bad days". An denen fällt es den meisten von uns besonders schwer dankbar zu sein. Für genau diese Tage finde ich es extrem wichtig, ein "Dankbarkeits-System" vorbereitet zu haben. Denn ich hatte es eingangs schon erwähnt: Dankbarkeit ist das ultimative Gegenstück zu negativen Gefühlen. Wenn du für etwas dankbar bist, kannst du nicht im selben Moment schlecht drauf oder gar depressiv sein - es geht einfach nicht. Ein solches System kann verschiedene Gestalten annehmen. Das einfachste ist es, ein Set von zehn bis zwanzig Selbstkonditionierungs-Fragen vorzubereiten und diese für dich in solchen Moment durchzugehen. Bei der Auswahl dieser Fragen zur Selbstkonditionierung ist Google dein Freund... :-)) Du kannst aber natürlich auch ein Video von dir selbst aufnehmen, wenn du dich in einem positiven Gemütszustand befindest bzw. gerade für etwas besonders dankbar bist. Dieses Video wird in den vorhin beschriebenen "Down"-Phasen innerhalb deines Alltags

eine große Hilfe sein, wenn es darum geht, trotzdem Dankbarkeit zu spüren.

Führe ein "Gratitude Jar"

Gratitude Jar - gibt es da keinen deutschen Begriff? Naja, doch, aber Dankbarkeits-Glas hört sich einfach kacke an, haha. Aber im Endeffekt ist es genau das: ein Glas, welches deine Dankbarkeit "speichert". Und nein, es ist nicht mit Alkohol gefüllt. Stattdessen befüllst du das Glas mit kleinen Zettelchen - auf diese schreibst du alles, wofür



Baue Dir
Dein eigenes
Gratitude Jar

du im Leben dankbar bist. Und wenn dir etwas neues einfällt, dann nimmst du einfach ein neues Zettelchen und steckst es zu den anderen ins Glas. Diese Dinge können praktisch alles sein... Menschen, Erfahrungen und Erlebnisse, Orte, Tiere, besondere Events, Essen - echt alles! Du kannst dieses Glas nun auch zu einem Teil deiner täglichen Dankbarkeits-Routine oder zu einem Teil deines Dankbarkeits-Systems für "bad days" machen. Du öffnest einfach einen Zettel nach dem anderen und liest, wofür du dankbar warst, als du das geschrieben hast. Schmunzeln garantiert - Dankbarkeit mit hoher Wahrscheinlichkeit!

Erzähle es anderen

Als letzten Trick möchte ich dich gerne dazu ermutigen, mit anderen Leuten über Dankbarkeit zu sprechen. Frag sie doch, wofür sie dankbar sind und stelle ihnen vor, aus

welchen Gründen du Dankbarkeit erlebst. Gegenseitiges uplifting ist das Sahnehäubchen einer jeden neuen Gewohnheit, welche man in seinem Leben installieren möchte und hat schon den ein oder anderen vorm Disziplin-Tief gerettet! Die coolsten Stories in diesem Zusammenhang sind immer jene, in denen sich zwei Freunde in regelmäßigen Abständen terminlich verabreden - physisch oder per Telefon - und dann darüber sprechen, wofür sie in dieser Woche, an diesem Tag usw. besonders dankbar waren und sind. Auch das kann Teil deiner täglichen Dankbarkeits-Routine werden - und so schließt sich der Kreis!

Aller Anfang ist schwer? Nun, ich hoffe, jetzt ist der Einstieg in ein tägliches Praktizieren von Dankbarkeit für dich nicht mehr ganz so steinig, wie es am Anfang vielleicht ausgesehen hat. Probier es doch am Anfang mal einen Tag aus... dann zwei... dann eine Woche... dann einen Monat und immer so weiter. Irgendwann kannst du gar nicht mehr anders, als morgens unter der Dusche dich zu fragen, wofür du heute dankbar bist, haha!

Ich freue mich über jegliches Feedback von dir - schreibe mir gerne eine Mail an eskaper@skapetze.net oder über die zig tausend Social Media Kanäle, auf welchen du mich findest, wenn du nach "Lea Skapetze" suchst. Dort kannst du mir auch gerne folgen, um nichts von meinem Content je mehr zu verpassen! :D Schreibe mir persönlich oder dem Team von Legmon, wenn du Kooperationen dieser Art gut findest und auch in Zukunft gerne sehen möchtest. Bis dahin wünsch ich dir eine gute Zeit - und immer dankbar bleiben! :-)

Du möchtest uns ein Anliegen mitteilen oder den Guide ergänzen?
Wir freuen uns über Kritik, Vorschläge und Fragen jeglicher Art.

Kontaktiere uns sehr gerne per E-Mail oder Social Media!