



Ein „Dankeschön“ von Herzen kann Wunder bewirken – nicht nur bei unserem Gegenüber sondern auch bei uns selbst.

Lesen Sie in der Herbst-Ausgabe des „Wandel gestalten Newsletter“ mehr über die Kunst des Dankens und ihre positive Wirkung.

Ihre

Christa Beyrer

## Von der hohen Kunst der Dankbarkeit

Wenn wir an den Begriff „Dankbarkeit“ denken, verbinden wir spontan damit möglicherweise etwas Religiöses, etwas Altes, Unzeitgemäßes. Eine Charaktereigenschaft, die uns vielleicht in unserer Kindheit vermittelt wurde, die uns heute jedoch überholt, antiquiert, zumindest jedoch inflationär verwendet erscheint.

Weniger bekannt ist vermutlich die Tatsache, dass es innerhalb der Psychologie erst seit wenigen Jahren eine systematische Erforschung des Themas Dankbarkeit gibt. Seit Entstehung der sog. „positiven Psychologie“ kommen positiven Emotionen, allen voran dem Gefühl der Dankbarkeit eine wichtige Bedeutung zu.

## Die Wirkung von Dankbarkeit

Die Haupte Erkenntnis dieser For-

schungen ist, dass das Gefühl der Dankbarkeit nicht nur positive Auswirkungen auf das Verhalten des „Bedankten“ sondern auch auf uns selbst hat.

## Die Wirkung auf andere

Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass Ihnen von Herzen gedankt wurde? Wie haben Sie sich in diesem Moment gefühlt? Vermutlich war es ein positives Gefühl, das Ihnen Energie gegeben und Sie glücklich gestimmt hat.

Danken hat immer damit zu tun, dem anderen Aufmerksamkeit und Anerkennung zu schenken. Wenn der Dank nicht einfach achtlos dahin gesagt sondern aus einem Gefühl der Wertschätzung und Zuwendung mitgeteilt wird, entsteht dadurch Nähe und Verbundenheit. Diese Atmosphäre stärkt wiederum das Vertrauen und den Selbstwert des anderen und gibt

ihm Energie, Herausforderungen zu meistern, sich aktiv einzubringen und sein Bestes zu geben.

Nicht nur in privaten Beziehungen, gerade auch im beruflichen Kontext ist es daher so wichtig, immer wieder seinen Kollegen, Mitarbeitern und auch Vorgesetzten seinen (ernst gemeinten) Dank auszusprechen. Probieren Sie es aus! Sie werden sehen, wie sich im Laufe der Zeit das Klima in Ihrem Umfeld (positiv) verändert!

## Die Wirkung auf das eigene Befinden

Immer wenn wir anderen gegenüber unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, werden wir vor allem selbst reich belohnt, indem wir uns glücklicher und zufriedener fühlen. Warum ist das so?

Immer wenn wir dankbar sind, befinden wir uns in einem *Zustand der Fülle*: Wir fühlen uns versorgt mit allem was wir brauchen, auf materieller als auch auf psychisch-sozialer Ebene und sind dadurch „gesättigt“ und zufrieden. In diesem Zustand gelingt es leichter, einverstanden zu sein mit der Situation, den Menschen und den Geschehnissen in unserem Umfeld.

Entsprechend erhalten wir auch positive Reaktionen auf unsere Haltung und unser Verhalten, wofür wir wieder Dankbarkeit empfinden können. Es wird also ein positiver Kreislauf in Bewegung gesetzt.

Ebenso gibt es natürlich den Negativ-Kreislauf: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit ausschließlich auf Defizite, Fehler und Versäumtes legen, kommen wir in einen *Zustand des Mangels*: Wir fühlen uns benachteiligt, unzufrieden und bedürftig. Dementsprechend sieht auch unser Verhalten aus – wir zeigen uns fordernd, kämpfend, anschuldigend und ernten entsprechende Reaktionen von den Menschen in unserem Umfeld, die unseren Zustand des Mangels mehr verstärken als beseitigen. So wird uns der Zugang zur Dankbarkeit leider verwehrt.

## Wir selbst sind der Schlüssel

Ob wir einen Negativ- oder Positiv-Kreislauf in Gang setzen, liegt stark in unserem Einflussbereich. Zu oft haben wir die Einstellung, dass Dankbarkeit etwas ist, was uns geschenkt wird – zu selten denken wir daran, dass wir aktiv daran arbeiten können, Dankbarkeit zu empfinden und diese anderen zu schenken!

## Kann man Dankbarkeit lernen?

Ja! Der Weg zur Dankbarkeit führt über unsere Einstellung, unsere Haltung und unsere Aufmerksamkeit.

Wir können lernen, unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge zu lenken, die gut funktionieren: also auf unsere Talente, Ressourcen, Hilfestellungen, denn: *Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wird zu unserer Realität!* – nicht nur im Außen sondern auch innerlich, in unserer Gefühlswelt.

Ebenso können wir beginnen, uns an den positiven Dingen in unserem Leben zu erfreuen. Freude und Dankbarkeit gehören unzertrennlich zusammen, denn Freude führt zu Dankbarkeit und Dankbarkeit zu Freude.

## Dankbarkeit im Alltag stärken

Studien haben gezeigt, dass man durch konkrete Übungen das Gefühl der Dankbarkeit stärken kann, z.B. indem man ein „Dankbarkeitstagebuch“ schreibt. Dabei notiert man jeden Tag drei Dinge, für die man an diesem Tag dankbar ist. Vielleicht stellt sich zu Beginn noch nicht sofort das Dankbarkeitsgefühl ein. Doch durch das regelmäßige Bewusstmachen von Dankbarkeit wird sich im Laufe der Zeit auch das Gefühl einstellen. Je länger man diese „Übung“ macht, umso häufiger stellen sich auch Glücksmomente und ein Gefühl von Zufriedenheit ein.

## Dankbarkeit stärkt die psychische Gesundheit

Da wir durch ein Gefühl der Dankbarkeit Zufriedenheit und Glück empfinden können, trägt

Dankbarkeit langfristig sogar zu psychischer Gesundheit bei. Zahlreiche Studien legen nahe, dass dankbare Menschen sich subjektiv besser fühlen und oft weniger gestresst oder deprimiert sind.

Es wird sogar vermutet, dass Dankbarkeit von allen Charakterzügen eine der stärksten Beziehungen zu psychischer Gesundheit hat!

Unabhängig davon, was uns motiviert, Dankbarkeit (wieder) stärker in unseren Alltag zu integrieren – sei es ein besseres Arbeitsklima, glücklichere Beziehungen im privaten Umfeld oder unser eigenes Wohlbefinden – wir können nur davon profitieren.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viele Momente der Dankbarkeit, des Glücks und der Fülle!

## info

Der „Wandel gestalten“ Fach-Newsletter erscheint regelmäßig mit Themen rund um Coaching, Psychologie und Therapie. Mehr dazu erfahren Sie auf meiner Homepage.

### Christa Beyrer

Diplom-Psychologin

Personal- und Persönlichkeitsentwicklung durch Beratung, Coaching, Training

Clemensstraße 25  
80803 München  
[www.christa-beyrer.de](http://www.christa-beyrer.de)

