



Dankbarkeit

Wenn du ganz hektisch durchs Leben läufst, viele Dinge, Arbeiten, Schule, Familie oder Freunde im Kopf hast, passiert es schnell, dass du viele Selbstverständlichkeiten und schöne Ereignisse, die du sicherlich auch erlebst, vergisst. Vielleicht fallen dir nur Dinge auf, die dir fehlen oder die du gerne hättest, obwohl diese gar nicht wichtig sind, um glücklich zu sein.

Eine der wichtigsten Zutaten für richtiges **Glücklichsein ist Dankbarkeit**. Wenn Menschen dankbar für die positiven Dinge sind, die sie erlebt und erfolgreich gemeistert haben, sind sie viel zufriedener. Das kann auch bei dir klappen und geht noch dazu ganz einfach!

Überlege einmal ganz genau, für was du alles dankbar in deinem Leben sein könntest.

Mit Sicherheit hast du einen warmen Platz zum Schlafen, oder etwas nicht?

Es gibt viele Menschen, die glücklich über ein warmes weiches Bett wären.

Bestimmt hast du auch meistens etwas Leckeres zu Essen zu Hause, auch dafür kannst du dankbar sein. Dann kannst du dankbar für deinen Körper sein, dein Herz schläft fleißig und erhält dich am Leben, deine Füße tragen dich überall hin, auch wenn sie manchmal müde sind und mit deinen Händen kannst du schreiben und Dinge ertasten. Sei dankbar für deine Augen, mit denen du so schöne Dinge sehen kannst. Und für deinen Mund und deine Geschmacksneben – wäre es nicht traurig, wenn Schokolade nach nichts schmecken würde?

Sei dankbar für all die schönen Erlebnisse: ein Spaziergang, ein Kinofilm, ein Treffen mit Freunden, usw. Deine Dankbarkeits-Liste ist sicherlich unendlich lang.

Was fällt dir noch ein, wofür du dankbar bist?

Versuche ab jetzt dankbarer durch dein Leben zu gehen, indem du z.B. jeden Abend mindestens 3 Dingen benennst oder aufschreibst, für die du dankbar bist.

Du wirst merken, es hilft dir, glücklicher zu sein.

Aus dem Beltz Verlag, Weinheim Basel „Ressourcenübungen“