

Worte weiser Menschen für ein erfülltes und glückliches Leben

Dankbarkeit - Ein Wegweiser für Undankbare

Die gute Nachricht: Dankbarkeit ist erlernbar



Neulich fragte mich ein Klient:

"Ich habe eigentlich viele gute Gründe, glücklich zu sein - bin es aber nicht - was raten Sie?"

Was sagen weise Lehrer dazu?

Der Königsweg zum Glücklichein (*Happiness*) führt über die Dankbarkeit (*Gratefulness*) - und die kann man lernen. Das wohlwollende Würdigen und Wertschätzen der aktuellen Umstände ist eine Geisteshaltung, die man kultivieren kann.

"Danken ist eine Liebeserklärung an das Leben."

- Irina Rauthmann, Lyrikerin -

Wenn Sie sich die Angewohnheit aneignen, mehr die positiven als die negativen Dinge ("das Haar in der Suppe") zu sehen, fällt Dankbarkeit leicht.

Dankbarkeit ist vom Wesen her uneigennützig. Darüber hinaus haben wissenschaftliche Studien ergeben: Wenn Sie Ihre Erkenntlichkeit auch lebendig mit Worten ausdrücken, beispielsweise durch ein Telefonat mit dem Menschen, dem Sie dankbar sind, steigt Ihr "Dankbarkeits-Quotient" enorm an.

"Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter von allen."

- Cicero -

Dankbarkeit ist eine "Schlüssel-Eigenschaft":

Sie lässt uns Kraft für den Alltag tanken und fördert Resilienz, Zufriedenheit und letztlich Erfolg. Es lohnt sich daher die passende innere Einstellung zu entwickeln.



Weihrauch-Spiralen mit Wunschzetteln in einem Tempel, Saigon, Vietnam

Doch: Was ist das größte Hindernis? Es ist das eigene Ego, das gewohnt ist, alle Geschenke als selbstverständlich zu nehmen – nach dem Motto „Was ich bekomme, gehört automatisch mir“ – was dazu führt, dass wir vergessen, all die erstaunlichen Dinge in unserem Alltag zu wertschätzen.

Eine Anmerkung: Man muss nicht für alles dankbar sein - manche Dinge sind nun mal unangenehm und lassen sich nicht weichzeichnen. In solchen Fällen sollte man - soweit möglich - Menschen und Aktivitäten, die einem nicht guttun, weglassen und vermeiden.

Zwei inspirierende Schlussfolgerungen

1) Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass viele Situationen auch gute, schöne und faszinierende Elemente enthalten, fällt Dankbarkeit leichter.

2) Der beste Weg ist natürlich, wenn wir das weitgehend unabhängig von passageren äußeren Reizen schaffen und bereits für grundlegende Dinge wie etwa das Leben und jeden neuen Tag auf diesem Planeten dankbar wären.

Sie haben die Wahl

Übernehmen Sie Verantwortung, indem Sie Ihr Bewusstsein für Dankbarkeit stärken. Sie kommen so der Freiheit näher, das Leben zu führen, das Sie führen möchten.

Audio und Video

<https://www.umbachpartner.com/de/dankbarkeit-fuer-undankbare-ein-wegweiser>

Newsletter gratis beziehen

<https://www.umbachpartner.com/de/management-newsletter>