

einfach dankbar leben

Übungs- und Praxisbuch 21 Tage Dankbarkeit

Wie Du, unabhängig von äußeren
Umständen, zu mehr Lebendigkeit,
Lebensfreude und Glück findest!

einfach-dankbar-leben

„Für mich ist Dankbarkeit ein spiritueller Weg, der sowohl für den Einzelnen wie für die Welt zukunftsweisend ist.

Wir sind heute eine ziemlich undankbare Gesellschaft. Wir wollen immer noch mehr besitzen, weil wir nicht dankbar sein können für das, was wir schon haben. Aber glücklicher sind wir so nicht geworden.

Wenn man hingegen dankbar ist, wird man sofort auch glücklicher!“

Bruder David Steindl-Rast

2. Auflage 2021

© Verein – Die Schatzsucher A-4070 Hinzenbach
ZVR-105 327 0515

Autor und Gestaltung: Gerhard Peham
Lektorat: Nina Obermayr www.wortklauberin.at
Druck: www.mybuchdruck.de

Quellenangabe:

Zitate von Bruder David Steindl-Rast - aus diversen
Audio-Vorträgen der Online-Bibliothek David Steindl-
Rast OSB www.bibliothek-david-steindl-rast.ch

Zitate von Viktor Frankl - aus dem Buch „Der
unbewußte Gott“

Fotos - von stock.adobe.com

www.einfach-dankbar-leben.eu

Inhalt

Segenswünsche von Bruder David Steindl-Rast.....	8
Vorwort	8
Die Schatzsuche	16
Das Geheimrezept – Dankbarkeit	19
Die 3 wichtigsten Zutaten: stop-look-go	22
Wie kannst Du dieses Buch optimal nutzen?	26
Tag 1 – Am Beginn des Weges	31
Tag 2 – Was spricht Dich an.....	35
Tag 3 – Ah, das riecht aber gut	39
Tag 4 – Das berührt mich	43
Tag 5 – Mund auf und Augen zu.....	47
Tag 6 – Dein 6. Sinn	51
Tag 7 – In der Ruhe liegt die Kraft	55
Tag 8 – Ich sehe Dich	59
Tag 9 – Ich höre Dich.....	63
Tag 10 – Ich kann Dich gut riechen.....	67
Tag 11 – Ich spüre Dich.....	71
Tag 12 – Ich bin zutiefst mit Dir verbunden	75
Tag 13 – Ich lasse Taten folgen.....	79
Tag 14 – Der Genusspaziergang.....	83
Tag 15 – Danke für diesen wundervollen Tag.....	87

Tag 16 – Die Wunder der Natur	91
Tag 17 – Danke für diese Menschen	95
Tag 18 – Verborgene Gipfel	99
Tag 19 – Dem Leben Antwort geben.....	103
Tag 20 – Mutig auf zu neuen Gipfeln	107
Tag 21 – Danke, der Zauberstab	111
Danke fürs Mitmachen	115
Inspirationsquellen	116
Anhang – WHO (Fünf) – Fragebogen zum Wohlbefinden (Version 1998)	117

Segenswünsche von Bruder David Steindl-Rast

+DANKE DIR, LIEBER GERHARD.

DAS HAST DU WIRKLICH GUT GEMACHT.

ES WIRD VIELEN MENSCHEN HELFEN.

VIEL SEGEN DIR UND DEINER ARBEIT!

DANKBAR,

DEIN BRUDER DAVID

Vorwort

Worum geht es?

Wie kannst Du Dich, unabhängig von äußeren Umständen, wieder lebendig fühlen, Freude am Leben haben und glücklich sein? Das Geheimrezept lautet:

einfach-dankbar-leben

Und ja, wie sehr häufig im Leben ist es ganz einfach, wenn man weiß, wie es geht! Du glaubst mir nicht? Gut so, denn ich lade Dich ein, diese Erfahrung selbst zu machen. Finde es selbst heraus, wie 21 Tage Übung in Dankbarkeit Dein Leben auf wunderbare Art und Weise bereichern werden.

Was Du brauchst, sind 1 Schreiber und 3 Wochen lang 2 x täglich 15 Minuten Zeit. Aber mehr dazu später.

Warum man das macht und was das bringen soll, will ich nicht selbst beantworten, sondern würde gerne Teilnehmer*Innen zu Wort kommen lassen.

Andrea M. schreibt: Ich danke dir für dieses wunderbare Programm. Ich bin begeistert. Eine absolute Bereicherung auf meinem Weg. Es hilft mir sehr gut, mich selbst und meine Umwelt intensiver wahrzunehmen. Deine Anleitung ist so liebevoll und abwechslungsreich und zeigt mir so gut auf, wie ich es angehen kann, jeden Tag ein Stück achtsamer und wertschätzender zu werden gegenüber mir selbst, allem und jedem.

Helmut F. schreibt: Vielen herzlichen Dank für dein Dich-zur-Verfügung-Stellen, für deine empathische Führung durch den Prozess, für deine feinfühlig und klaren Impulse im 21-Tage-Programm. Du hast mich mit „meinem Ergebnis“ echt überrascht – das habe ich nicht erwartet :-)

Sieglinde W. schreibt: Deine Anleitung war für mich ein Geschenk des Himmels, ein Wink zum Glückhsein, eine Erinnerung daran, dass wir das Leben in Fülle haben dürfen. Negative Gedanken sind einer großen Dankbarkeit gewichen, es ist vieles leichter und freudvoller geworden.

Die Entstehung dieses Buches

Ich betrachte mich als Schatzsucher, als Mensch, der Zeit seines Lebens auf der Suche nach den verborgenen Schätzen ist! Nach den Schätzen die

mein Leben lebenswert machen und ihm einen Sinn geben.

Auf meiner Suche wurde ich von zahlreichen Menschen ermutigt, inspiriert und begleitet. Alle meine Mentoren, Freunde und Lehrer hier aufzuzählen, würde den Rahmen des Buches sprengen. So will ich hier vier Menschen erwähnen.

Aaron Antonovsky – forschte zur Fragestellung: „Wie kann der Mensch, selbst unter den widrigsten Umständen, im Leben gesund bleiben und werden?“

Seine wissenschaftliche Arbeit zeigt eindrucksvoll auf, wie sehr unsere innere Haltung mit unserem Körper korrespondiert und unsere Gesundheit, weit über den Placeboeffekt hinaus, beeinflusst.

Viktor Frankl – forschte zur Fragestellung: „Wie kann der Mensch selbst unter den widrigsten Umständen, im Leben Sinn finden?“

Mit seiner authentischen Lebensgeschichte als Holocaust-Überlebender hat er für mich, wie kein anderer, Antworten auf diese Fragestellung gegeben.

Viele seiner praktischen Anleitungen sind heute noch fester Bestandteil meines Alltags und auch Teil dieses Buches.

Bruder David Steindl-Rast – er ist für mich der weltweit führende Dankbarkeits-Lehrer. Ihm habe ich ein völlig neues Verständnis der Dankbarkeit zu verdanken. Dankbarkeit ist nicht gleichbedeutend mit dem Dankesagen. Dankbarkeit ist vielmehr eine Haltung

dem Leben gegenüber und diese Haltung, so haben es mich Antonovsky und Frankl gelehrt, hat das Potential, mein ganzes Leben in allen Facetten auf wunderbare und einfache Art und Weise zu bereichern.

Aber konnte es tatsächlich so einfach sein, dass mir eine einfache Übung in Dankbarkeit die Welt zu den von mir gesuchten Schätzen öffnete? Dass alles was mir so wichtig war, auf einmal nah und erreichbar schien?

Alles fühlte sich so schlüssig an, nur der Verstand weigerte sich – so einfach konnte es nicht sein. Und so machte sich der Verstand auf die Suche nach Beweisen, nach wissenschaftlichen Arbeiten, die mein Gefühl bestätigen konnten.

Robert Emmons – ist einer der renommiertesten Dankbarkeits- und Glücksforscher. Seit Jahrzehnten forscht er im Bereich der positiven Psychologie und hier vor allem zur Wirkung von Dankbarkeit auf unsere psychische und physische Gesundheit.

In seinen unzähligen Forschungsergebnissen fand ich für meinen Verstand die gesuchten Antworten.

Was bitte bringt Dankbarkeit aus der Sicht der Wissenschaft?

- 28 % Senkung der Stressbelastung
- 34 % Steigerung der Kreativität und des Gefühls der Lebendigkeit
- 37 % erfolgreichere Verkaufsgespräche
- 19 % bessere Diagnosen

- 100 % bessere Entscheidungen
- 50 % geringeres Risiko, sich eine tödliche Krankheit einzufangen, und ein um
- 20 Jahre längeres und gesünderes Leben als die undankbaren Zeitgenossen

Und diese Aufzählung stellt nur einen kleinen Auszug dar. All das kann man glauben oder auch nicht, dachte ich mir. Die Ergebnisse waren wieder so fantastisch, dass mein Verstand erneut zu zweifeln begann.

Das einzige, was jetzt noch helfen konnte, war eigene Erfahrung zu sammeln. Mit stetig steigendem Erfolg begann ich, einzelne Übungen im Selbstversuch anzuwenden. Übrigens, ich übe immer noch!

Endlich hatte ich Gewissheit – aus Wissen ist durch Erfahrung Weisheit geworden.

Es war Zeit für die nächste Frage: Kann das auch bei anderen Menschen, bei geforderten Menschen, bei Menschen, die im Alltag besonderen Belastungen ausgesetzt sind, funktionieren?

Mit dem gemeinnützigen Verein „Die Schatzsucher“ startete ich ein Pilotprojekt für Pflegekräfte, um genau das herauszufinden. In einem 6-wöchigen Praxisworkshop übten wir uns in Dankbarkeit mit dem Ziel, das geistige wie körperliche Wohlbefinden aller Beteiligten zu steigern.

Die Ergebnisse des Pilotprojekts übertrafen die Erwartungen aller Mitwirkenden

Das körperliche Wohlbefinden – Die Gesamtsumme der empfundenen körperlichen Beschwerden ging um 34 % zurück. Bei den verbliebenen Symptomen verringerte sich die empfundene Intensität um 15 % und die Häufigkeit um 13 %.

Das geistige Wohlbefinden – Die Sicht auf die Vergangenheit und auf die Gegenwart waren um 14 % positiver geworden und die Zuversicht wuchs um 9 %. Die gesamte Gemütslage verbesserte sich im Durchschnitt um satte 36 %!

Diese 6 Wochen zählen zu den intensivsten und berührendsten meines Lebens. Bei jedem dieser 7 Treffen durfte ich Zeuge sein von kleinen wie auch größeren Wundern. Die Erfahrungsberichte, all das, was sich im Leben dieser Menschen zum Guten verändert hat, wird mein weiteres Leben prägen.

In 27 Jahren Unternehmertum und 13 Jahren Erfahrung als Trainer und Berater konnte ich bislang keine Methode, keine Intervention finden, die mit so geringem Aufwand so große Wirkung zeigt!

Und das Schöne daran, jeder kann das – Dankbarkeit ist nicht an Ort und Zeit, an keine äußeren Umstände, an keine soziale Stellung oder sonst etwas gebunden!

Wir alle können das!

Und wieder tauchte eine Frage auf: Wie kann ich möglichst vielen Menschen dieser Welt einen Zugang zu dieser einfachen Übung verschaffen?

- Alles sollte sich um ein dankbares Leben drehen
- Es sollte einfach sein, für alle leicht verständlich und umsetzbar
- Es sollte die Wirkung von Dankbarkeit erlebbar machen
- Es sollte Menschen helfen, mehr Lebendigkeit in ihren Alltag zu bringen
- Es sollte den Menschen zu mehr Wohlbefinden verhelfen

Zusammengefasst, es sollte möglichst vielen Menschen helfen, ein glücklicheres, gesünderes, erfolgreicherer und sinnerfüllteres Leben zu leben!

Die Idee eines kompakten Online-Dankbarkeits-Programms www.einfach-dankbar-leben.eu war geboren und wurde auch gleich umgesetzt.

Dieses Programm führt die Menschen 3 Wochen in die praktische Übung von Dankbarkeit ein. Der Fokus auf Dankbarkeit wird durch einzelne Impulse, Übungen und durch das Führen eines Dankbarkeitstagebuches am besten gefördert. Auch dafür gibt es zahlreiche wissenschaftliche Belege.

Der Aufbau ist für Einsteiger ebenso gedacht wie für Menschen, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse vertiefen und ihre Dankbarkeitsarbeit mit neuen Impulsen beleben wollen.

Und da nicht alle Menschen Zugang zum Internet haben oder einfach lieber etwas in den Händen halten, hat der Verein dieses Programm auch als Buch herausgebracht.

Wir freuen uns sehr, dass Du da bist!

Noch ein Wort zur Anrede

Mein Weltbild ist geprägt vom Glauben an die Verbundenheit mit allen und allem. Aus dieser Verbundenheit heraus habe ich die Anrede des wertschätzenden „DUs“ gewählt. Für eine bessere Lesbarkeit verzichte ich auf das Gendern.

Die Schatzsuche

Ich habe mich bereits dazu bekannt, ein Schatzsucher zu sein. Aber sind wir nicht alle, wenn auch auf ganz unterschiedliche Weise, auf der Suche nach den besonderen Schätzen in unserem Leben? Zumindest ich bin noch keinem Menschen begegnet, der nicht die eine oder andere Sehnsucht mit mir teilen würde.

Die Sehnsucht nach einem freudvollen, glücklichen, gesunden, erfolgreichen und sinnerfüllten Leben!

Oder kennst Du einen Menschen, der nicht bereit wäre, das eine oder andere für die Erfüllung einer dieser Sehnsüchte zu opfern?

Worin wir uns unterscheiden, ist, was wir im Detail darunter verstehen. Selbst in meinem Leben verändert sich die Definition von dem, was wichtig und wertvoll ist, ständig. Das, was vor 27 Jahren, zu Beginn meiner Selbstständigkeit, noch als oberstes Ziel galt, ist heute bedeutungslos.

Die Schätze wandeln sich!

Ok, wir alle kennen Menschen, die ihr Glück, ihre Gesundheit, ihren Erfolg, ihr Gewissen und die Sinnhaftigkeit opfern. Und ich habe mir die Frage gestellt, warum ich das auch immer wieder gemacht habe?

Meine Antwort ist einfach:

Ich tat es, weil ich glaubte, dass mich das letztendlich glücklicher machen würde. Es ist

ein Paradox, nicht das einzige, dem wir begegnen werden! Ja, ich opferte mein Glücklichein im Augenblick, weil ich mir davon Anerkennung, Erfolg und Wertschätzung versprach. Und von dieser Anerkennung, vom Erfolg und der Wertschätzung erwartete ich, dass sie mich dann glücklich machen würden.

Manchmal ist es schon verrückt, was wir so tun! Die einen ordnen ihr Leben zur Gänze dem Erfolg unter. Andere wiederum gehen an ihre körperliche wie geistige Belastungsgrenze und auch darüber hinaus, indem sie sich für andere Menschen aufopfern. Das können die Mutter oder der Vater für ihr Kind sein, aber auch in den sozialen Berufen ist dieses Verhalten häufig zu beobachten.

Mit diesem Buch lade ich Dich ein, die Schätze im Augenblick, also im Hier und Jetzt, zu suchen. Mein Anliegen ist es, dir Wege zu zeigen, das größte Geschenk überhaupt zu entdecken.

Und dafür gibt es ein Geheimrezept – Dankbarkeit!



Das Geheimrezept – Dankbarkeit

Dankbarkeit ist viel mehr als Danke zu sagen! Wir wollen uns kurz verschiedene Formen der Dankbarkeit näher ansehen:

Dankbarkeit als das gute Benehmen – in vielen Kulturen ist es üblich, den Kindern beizubringen, brav BITTE und DANKE zu sagen. Zumindest ich wurde so erzogen und erlebte diese Erziehungsmaßnahme als Zwang. Dieses Danke hatte nichts mit Dankbarkeit zu tun und spätestens in der Pubertät wurde es zum Reizthema.

Dies könnte auch die Erklärung sein für die weit verbreitete Haltung:

Nicht geschimpft ist gelobt genug!

Dankbarkeit als Lob und Anerkennung – in den vielen Gesprächen, die ich mit Menschen geführt habe, ist nichts so auffällig wie die Sehnsucht nach Lob und Anerkennung. Sei das nun am Arbeitsplatz, in der Familie oder im Privatleben. Schon ein wenig Lob und Anerkennung reicht und unser Herz geht auf.

Es ist schon paradox – zum einen wollen wir von Dankbarkeit nichts wissen und zum anderen vermissen wir sie so sehr! Kaum etwas berührt uns mehr, als wenn wir gesehen werden und uns ein wenig Lob und Anerkennung geschenkt wird.

Wann hast Du das letzte Mal zu jemandem von Herzen Danke gesagt?

Dankbarkeit als Haltung – wenn wir erkennen, dass das Leben selbst, dass jeder einzelne Augenblick ein Geschenk ist, ändert sich alles!

Zwei Ereignisse im Leben haben mir das Geschenk des Lebens und des Augenblicks auf besondere Weise vor Augen geführt. Ein schwerer Autounfall 1986 und 2018 das völlig unerwartete Ableben meines ältesten Bruders im 58. Lebensjahr.

Immer wieder wird mir vor Augen geführt, dass mir, dass uns das Leben geschenkt ist, wir keine Garantie haben, auch nur einen weiteren Augenblick zu erleben. Dieses Bewusstsein lässt in uns das Gefühl der Dankbarkeit hochkommen. Wir spüren die Lebendigkeit wie selten zuvor.

Und wenn wir etwas genauer hinsehen, erkennen wir, dass das Geschenk hinter jedem dieser Geschenke, die Gelegenheit ist!

**Über diese Gelegenheiten und die Lebendigkeit
wollen wir uns näher unterhalten!**

**Jeder Augenblick ist voll von Schätzen, voll von
Gelegenheiten, dankbar zu sein!**

Dankbarkeit will geübt werden und häufig sind wir uns in dieser schnelllebigen Zeit nicht bewusst, wofür wir eigentlich alles dankbar sein können.

Hier 3 unterschiedliche Arten von Gelegenheiten:

Die Gelegenheiten, das Leben zu genießen – beinahe ununterbrochen haben wir die Möglichkeit, etwas zu genießen. Es sind unsere Sinne, die uns Sinn, Freude und Genuss erfahrbar machen.

Genieße das Leben!

Die Gelegenheiten, etwas zu tun – mit dem, was uns Freude bereitet, anderen eine Freude bereiten. Nichts macht uns glücklicher, als wenn wir andere Menschen glücklich machen können.

Teile Deine Freude und Dein Glück!

Die Gelegenheiten, zu wachsen und zu lernen – wir können nicht für alles im Leben dankbar sein. Jedoch, wenn wir zurückblicken, erkennen wir, dass wir gerade durch Krisen und Herausforderungen Gelegenheiten haben, Größe und Haltung zu zeigen wie sonst nie im Leben.

Stelle Dich mutig deinen Ängsten und wachse über Dich hinaus!

Die 3 wichtigsten Zutaten: stop-look-go

Die Welt, in der wir leben ist laut, bunt, schrill und schnelllebig. Unaufhörlich prasselt ein Überangebot von Informationen, Verlockungen und Sinnangeboten auf uns ein. So verwundert es wenig, dass wir an den meisten Gelegenheiten, die das Leben uns schenkt, einfach vorbeilaufen.

Von Bruder David Steindl-Rast stammt dieses einfache Rezept für Dankbarkeit, das selbst jedem Anfänger auf Anhieb gelingen wird. Es braucht 3 Zutaten:

stop – einfach stoppen und innehalten.

Viele Menschen sind ständig auf der Suche nach Halt, nach Orientierung und Sicherheit. Von materiellen Dingen, von Geld, von anderen Menschen, von Politikern und Gurus, von allen möglichen Dingen erwarten wir, dass sie uns diesen Halt bieten. Mit dem wenig verwunderlichen Ergebnis, dass wir ständig enttäuscht werden.

Wie kommen wir hier raus? Wir müssen innehalten, zur Ruhe kommen und ganz bei uns selbst sein.

**Wann immer wir ganz allein sind mit uns selbst,
wann immer wir in letzter Einsamkeit und in
letzter Ehrlichkeit Zwiesprache halten mit uns
selbst, ist es legitim, den Partner solcher
(Selbst)Gespräche Gott zu nennen!**

Viktor Frankl

Es braucht ein Innehalten, diese letzte Einsamkeit und Ehrlichkeit. Wenn Du ganz bei Dir bist, wird es möglich, im Innen Halt, Orientierung und Frieden zu finden.

look – mit allen Sinnen wahrnehmen, denn mit den Sinnen werden wir Sinn finden.

Durch die gewonnene Stille fällt es uns viel leichter, achtsam zu sein. Herausgenommen aus dem hektischen Treiben können wir mit unseren 5 Sinnen die Welt neu entdecken und genießen lernen.

Die Welt ist voller Wunder und die meiste Zeit im Leben haben wir die Gelegenheit, diese Wunder zu bestaunen, uns an ihnen zu erfreuen und sie einfach zu genießen.

Es gibt so viel zu sehen, zu hören, zu riechen, zu ertasten und zu schmecken, vieles wofür wir dankbar sein können. Und wir wollen unseren 6. Sinn, das Hinhören auf unsere innere Stimme, nicht vergessen.

**Die Stimme des Gewissens zeigt uns das
Notwendige und die Stimme der Liebe das
Mögliche!**

Viktor Frankl

Durch unser Innehalten werden wir die Stimmen wieder lauter und bewusster wahrnehmen. Unser Innerstes weiß in jedem Augenblick, was zu tun ist und hat auf alles die richtige Antwort.

go – durch unsere Handlungen dem Leben Antwort geben

Kennst Du auch Menschen, die viel damit befasst sind, andere Menschen, Bücher und ja, das Leben selbst nach dem Sinn zu befragen?

Ich glaube, wir sollten die Rollen häufiger tauschen. Das Leben schenkt Dir jeden Augenblick eine Gelegenheit verbunden mit der Frage:

Welchen Sinn willst Du mir geben?

Willst Du mich genießen, willst Du etwas tun, was Dir und anderen Freude bereitet oder ist es gerade an der Zeit zu lernen und zu wachsen?

Es ist unsere eigene Verantwortung, dem Leben Antwort zu geben. Und diese Antwort kann nur eine in der Tat sein, eine im Hier und Jetzt und eine, die jeder Mensch nur für sich geben kann!

Hier schließt sich der Kreis.

- **stop** – Innehalten zur Ruhe kommen
- **look** – mit allen Sinnen und dem Herzen hinsehen.
- **go** – dem Leben mit Taten antworten und einen Sinn geben.



Wie kannst Du dieses Buch optimal nutzen?

Ich und das Team „Die Schatzsucher“ laden Dich ein, für drei Wochen die Wirkungen von Dankbarkeit selbst zu erfahren. Mit 21 Impulsen wollen wir Dich ermutigen, inspirieren und Dir praktische Tipps für Dankbarkeitsübungen geben.

Wir wissen, dass Dich das Führen eines Dankbarkeitstagebuches alle anderen Übungen besonders intensiv und wirksam erleben lässt. Deshalb empfehlen wir Dir, genau das zu tun.

Vielleicht bist Du geübt im Führen eines Tagebuches oder es ist, wie für viele andere auch, Neuland für Dich. Wir haben jedenfalls ein paar nützliche Tipps für Dich zusammengestellt.

Triff eine klare Entscheidung, dieses Tagebuch zu schreiben und würdige Deine Entscheidung!

Warum ist es so wichtig, dass Du eine klare Entscheidung triffst? Es bedeutet, dass Du Dir Deines freien Willens bewusst bist!

Und es bedeutet, dass Du bereit bist, von Deinem freien Willen Gebrauch zu machen. Denn nicht die äußeren Umstände bestimmen Dein Leben!

Vielmehr ist es Deine Haltung, mit der Du dem Leben begegnest, die darüber entscheidet, wie Du das Leben wahrnimmst.

Mit den Impulsen ist auch jeden Tag eine Empfehlung verbunden, Dich jeden Tag neu zu entscheiden.

Entscheide Dich für die Haltung der Dankbarkeit!

So paradox es auch klingen mag, aber wir bitten Dich, nachdem Du die Entscheidung getroffen hast, diese augenblicklich wieder zu vergessen.

Warum? Wenn wir etwas zu sehr wollen (ich muss dies oder ich muss das), verkrampfen wir und stehen uns selbst im Weg. Triff in der Früh eine klare Entscheidung und vertraue darauf, dass Dein Unterbewusstsein Dich gut durch den Tag führen wird.

stop-look-go – die wichtigsten Zutaten nicht vergessen!

Nimm Dir mehrmals täglich Zeit zu stoppen. Halt inne und nutze alle Sinne, um den Augenblick und die Dir geschenkte Gelegenheit wahrzunehmen. Und dann packe die sich Dir bietenden Gelegenheiten beim Schopf – mach was daraus!

Gemeinsam lernt es sich für viele leichter!

Um die Erfahrung in diesen 3 Wochen noch zu intensivieren, kann es hilfreich sein, diese Übungen nicht allein zu machen. Wenn Du die Möglichkeit hast, Deine Erfahrungen mit jemanden zu teilen, so nutze die Gelegenheit.

Der Austausch kann täglich, aber auch wöchentlich sein. Es hilft Dir jedenfalls, besser dranzubleiben.

Mache Dir täglich mit Dir selbst einen Früh- und Abend-Termin aus!

Wir empfehlen Dir, jeden Tag bewusst mit einem „Danke für diesen neuen Tag, danke für die mir geschenkten Gelegenheiten“ zu beginnen.

Auch den Tagesimpuls liest Du am besten gleich in der Früh, noch vor oder während dem Frühstück. Lass Dich jeden einzelnen Tag inspirieren und triff eine klare Entscheidung, wie angeleitet!

Am Abend, eine Stunde vor dem Schlafengehen, ist der beste Zeitpunkt, den Impuls nochmals zur Hand zu nehmen und einen Tagesrückblick zu machen.

Am einfachsten ist es, man schreibt einfach los, ohne lange darüber nachzudenken. Dann kommt der Fluss wie von allein.

Viele Menschen, die Herausforderungen beim Einschlafen hatten, haben tolle Erfolge erzielt, indem sie sich zur Schlafenszeit nochmals ein Erlebnis in Erinnerung gerufen haben, für das sie an diesem Tag besonders dankbar waren, das ihnen Freude bereitet hat.

Du möchtest gerne Deine Entwicklung für dich messbar und sichtbar machen?

Für diesen Fall findest Du im Anhang den WHO-5-Befindlichkeitsfragebogen samt Gebrauchsanleitung. Einfach zu Beginn und nach den 3 Wochen ausfüllen und Du hast ein messbares Ergebnis.

So, jetzt kann es losgehen, ...

... einfach-dankbar-leben!



Tag 1 – Am Beginn des Weges

Als Weg zum Glücklicherwerden kann das Dankbarsein nur dann dienen, wenn ich es übe, wenn ich daraus einen spirituellen Weg mache.

Ein Augenblick, eine kurze Begegnung ist noch kein Weg!

Bruder David Steindl-Rast

Genau auf diesen Weg, den Weg des Glücklicherwerdens, den Weg zu mehr Wohlbefinden, auf diesen Weg wollen wir uns heute begeben.

Die meisten von uns haben als Geburtsgeschenk 5 Sinne erhalten, damit wir die Wunder, die Geschenke dieser Welt auf die vielfältigste Art und Weise wahrnehmen können!

Sinn finden durch Sinnlichkeit!

Sinnlichkeit, die sinnliche Wahrnehmung, eröffnet Dir unendlich viele Wege, das Leben zu genießen und den Sinn des Lebens zu erfahren!

Wie dankbar bist Du für das Geschenk des Augenlichtes?

In unserer hektischen und getriebenen Welt laufen wir immer wieder an den Wundern, an den Geschenken und Gelegenheiten, die jeder Augenblick in sich trägt, vorbei. Als Kinder waren wir anders, wir nutzten jede