

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

Inhalt

Segenswünsche von Bruder David Steindl-Rast

Vorwort

Die Schatzsuche

Das Geheimrezept – Dankbarkeit

Die 3 wichtigsten Zutaten: stop-look-go

Wie kannst Du dieses Buch optimal nutzen?

Tag 1 – Am Beginn des Weges

Tag 2 – Was spricht Dich an

Tag 3 – Ah, das riecht aber gut

Tag 4 – Das berührt mich

Tag 5 – Mund auf und Augen zu

Tag 6 – Dein 6. Sinn

Tag 7 – In der Ruhe liegt die Kraft

Tag 8 – Ich sehe Dich

Tag 9 – Ich höre Dich

Tag 10 – Ich kann Dich gut riechen

Tag 11 – Ich spüre Dich

Tag 12 – Ich bin zutiefst mit Dir verbunden

Tag 13 – Ich lasse Taten folgen

Tag 14 – Der Genussspaziergang

Tag 15 – Danke für diesen wundervollen Tag

Tag 16 – Die Wunder der Natur

Tag 17 – Danke für diese Menschen

[Tag 18 – Verborgene Gipfel](#)

[Tag 19 – Dem Leben Antwort geben](#)

[Tag 20 – Mutig auf zu neuen Gipfeln](#)

[Tag 21 – Danke, der Zauberstab](#)

[Danke fürs Mitmachen](#)

[Inspirationsquellen](#)

[Anhang – WHO \(Fünf\) – Fragebogen zum Wohlbefinden \(Version 1998\)](#)

[Impressum](#)

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 feinfühligsten 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 Glücklichein, 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