



Softskill-Webinar für Patientenvertreter*innen im September 2020 – Hintergrundinfos zur Dankbarkeitsübung

Mit Dankbarkeit zum Erfolg im politischen Ehrenamt

Wollen Sie durch die Welt gehen und sehen, was alles nicht klappt und nicht gut ist? Oder wollen Sie durch die Welt gehen, staunend für die vielen kleinen und großen Wunder, die unser Leben und unseren Alltag im Ehrenamt bereichern?

Dankbarkeit können wir unabhängig von äußeren Umständen empfinden – sie ist eine innere Haltung und zudem eine Praxis, die wir gezielt nutzen können.

Wir alle können zu dankbaren Menschen werden 😊

Die Dankbarkeitspsychologie hat gezeigt:

- Es ist unmöglich, dankbar und ängstlich zu sein.
- Es ist unmöglich, dankbar und wütend zu sein.
- Es ist unmöglich, dankbar und verletzend zu sein.

Wie werden Sie dankbar?

Nicht jedem fällt es leicht, auf Anhieb etwas zu nennen, wofür er dankbar sein kann. Dankbarkeit ist wie ein Muskel, den man zu selten benutzt – man kann ihn trainieren und dann wird er immer stärker!

Probieren Sie es doch mal so: Bevor Sie abends ins Bett gehen, greifen Sie einen Stift und einen Block (oder ein Tagebuch) und notieren Sie einige Dinge, für die Sie heute dankbar waren. Es ist nicht wichtig, ob es Kleinigkeiten sind – der sonnige Nachmittag, ein schöner Sternenhimmel kann da ebenso stehen wie das schöne Gespräch mit einem Freund oder Kollegen. Vielleicht sind Sie dankbar, dass Sie so tolle Geschwister haben, dass Ihre Kinder gesund sind, Ihnen das Frühstück geschmeckt hat, oder dass Sie eine nette Unterhaltung mit dem Nachbarn hatten. Nichts ist zu klein, banal oder lächerlich. Alles führt Ihnen nur selbst vor Augen, wie gut Ihr Leben ist. Da ist es gerade hilfreich, auch mal auf Kleinigkeiten zu achten oder auf das, was ansonsten selbstverständlich erscheint.

So eine Liste, jeden Tag geführt, kann Ihnen helfen, selbstbewusster zu werden und auch demütiger (wenn Sie erkennen, dass Sie mit vielem mehr Glück haben – ob Gesundheit, Schönheit oder nette Nachbarn).

Dankbarkeit erdet und verhilft zu einer realistischen und positiven Sicht auf die Welt.

Dankbarkeit bringt uns auch anderen Menschen näher, lässt unsere Empathie wachsen und macht uns sympathischer. Das ist besonders im Ehrenamt wichtig, wenn es um Abstimmung und das Netzwerken geht. Wenn Sie in der Lage sind, das Gute in anderen Menschen wertschätzen und auch mal zum Ausdruck zu bringen, macht Sie das offener und freundlicher. Sie werden sehen, in vielen Situationen wird Ihnen Dankbarkeit viele Türen öffnen.

Am besten eines dieser Rituale 28 Tage oder mehr durchziehen, da man dann wirklich große Unterschiede beobachten kann.

- **Dankbarkeitsbrief:** Einen Brief zu schreiben, ohne ihn abzuschicken, erhöht Ihr Wohlbefinden bereits. Den stärksten Effekt auf das Wohlbefinden hat Dankbarkeit allerdings, wenn er gesandt oder ausgesprochen wird.
- **Dankbarkeitsgespräch:** Beschreiben Sie Details, was Ihr Gegenüber gemacht oder getan hat und sagen Sie ihm/ihr, was das in Ihnen ausgelöst hat und wie es Ihr Leben bereichert.
- **Dankbarkeitstagebuch:** Wenn Sie gerne schreiben, können Sie sich ein Notizbuch holen und jeden Tag zu einer bestimmten Zeit ein paar Dinge festhalten, für die Sie dankbar sind. Das können kleine Dinge sein, wie z.B. erholsamer Schlaf oder Sonnenstrahlen auf Ihrem Gesicht. Aber auch besondere Dinge, wie eine nette Nachricht, inniger Kontakt oder ein schöner Sternenhimmel.
- **Reflexion:** Wenn Sie nicht so gerne schreiben, dann planen Sie sich etwas Zeit ein, um über Dankbarkeit zu reflektieren. Vergegenwärtigen Sie eine Situation und machen Sie sich bewusst, in welcher Weise etwas in dieser Situation Ihr Leben reicher gemacht hat. Entwickeln Sie so Dankbarkeit für die kleinen und besonderen Dinge in Ihrem Leben. Am besten morgens fünf Minuten Zeit nehmen, um drei Dinge zu finden, für die Sie Dankbarkeit empfinden. Nehmen Sie sich Zeit, aufrichtig dankbar zu sein und nicht halbautomatisch ein „Danke“ zu denken. Denken und empfinden machen hier einen großen Unterschied. Die Übung ist besonders kraftvoll, weil Sie die Aufmerksamkeit bereits am Morgen in eine Richtung lenken, die Ihnen einen positiven Ausblick auf den Tag gibt oder auch vor einer Ausschusssitzung im politischen Ehrenamt.

Eine kleine Geschichte:

„Es war einmal eine sehr alte Frau, die glücklich und zufrieden lebte. Viele Menschen beneideten sie, weil sie eine echte Lebenskünstlerin war. Die alte Frau verließ niemals ihr Haus ohne eine Handvoll getrocknete, weiße Bohnen mitzunehmen. Sie tat dies nicht etwa, um die Bohnen zu kauen, nein, sie steckte sie einfach in die rechte Tasche ihrer Jacke. Jedes Mal, wenn sie tagsüber etwas Schönes erlebte – den Sonnenaufgang, das Lachen eines Kindes, eine kurze Begegnung, ein gutes Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze – nahm sie dies ganz bewusst wahr, freute sich darüber von Herzen und ließ eine Bohne von der rechten Tasche in die linke gleiten. War das Erlebnis besonders schön und gar überraschend, wechselten zwei oder drei Bohnen die Seite. Abends saß die alte Frau dann zu Hause und zählte die Bohnen aus der Tasche. Sie zelebrierte dies geradezu und führte sich so vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war. Und auch an einem Abend, an dem sie bloß eine Bohne zählen konnte, war der vergangene Tag ein gelungener Tag – es hatte sich zu leben gelohnt.“

Dankbarkeit und Zufriedenheit sind beste Freunde

Zufriedenheit stellt sich nicht durch Vergnügen oder äußere Umstände ein. Zufriedenheit ist Ihre Einstellung zur Welt um Sie. Dankbarkeit schult Sie, die kleinen und großen Wunder zu sehen.

Dankbarkeit fördert Beziehungen

- Wann haben Sie das letzte Mal einer Person gedankt? Ihr gesagt, wie sie Ihr Leben bereichert?
- Dankbarkeit erhöht das Maß an Verbundenheit, das Sie zu Ihren Nächsten spüren. Es macht Ihre Beziehung reicher.
- Es macht Sie zu einer Person mit einer positiven Ausstrahlung, Das hilft Ihnen, enge Freundschaften zu schließen.
- Durch die Aktivierung dieser Hirnregionen stärken wir damit ganzheitlich unsere Sozialkompetenz, wir wirken vertrauenswürdiger und sind großzügiger. Dankbarkeit ist ein wunderbares Werkzeug, um sich von negativen Emotionen wie Angst vor Zurückweisung, Neid und Selbstzweifel zu befreien.

Dankbarkeit macht nicht nur glücklich, sondern auch stark.

Kultivieren Sie Dankbarkeit in Ihrem Leben, entwickeln Sie eine positive Haltung. Diese hilft Ihnen, schwierige Situationen auszuhalten und zu verändern.

Je schöner und voller die Erinnerungen, desto schwerer die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude. Man trägt das vergangene Schöne nicht mehr wie einen Stachel, sondern wie ein kostbares Geschenk in sich.

Wenn Sie mehr Dankbarkeit in Ihr Leben bringen möchten, gehen Sie diese Rituale durch. Machen Sie Dankbarkeit durch diese Rituale zur Gewohnheit und festen Bestandteil Ihres Alltags.

- ✓ Dankbarkeit. Ein natürliches Gefühl. Eines, das in einer selbstverständlichen Welt immer seltener wird. Sehen Sie, wie viel Schönes es gibt auf der Welt, wie viele Wunder, über die wir uns nicht mehr wundern, wie viel Großes, wie viele Geschenke Ihre Tage zu bieten haben?
- ✓ Dankbarkeitsübungen reduzieren Stress und stärken uns, sie machen, dass wir uns besser fühlen, sie lindern auch Depressionen. Und das langanhaltend, weit über die Zeit der eigentlichen Übung hinaus.
- ✓ Bereits das aktive Denken an positive Dinge in unserem Leben kann unseren Hypothalamus in Echtzeit beeinflussen. Der Hypothalamus ist der kleine Teil unseres Gehirns, der sich unter anderem direkt auf unseren Schlaf, unseren Stoffwechsel und unsere Stressresistenz auswirkt. Dankbarkeit führt auch jedes Mal zu einer kleinen Ausschüttung von Dopamin, des mächtigen Neurotransmitters, der für unser Belohnungsgefühl zuständig ist.
- ✓ Glückswissenschaftler lieben Dankbarkeit, denn das tägliche Praktizieren von Dankbarkeit (also z.B. das Aufschreiben von dankbaren Gedanken) führt zu mehr Zufriedenheit, einem besseren Schlaf, Flexibilität und weniger physischen Schmerz.

„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“