

**(D)EIN WEG ZU DIR
DANKBARKEIT**

holistic/berlin

Die heilenden Kräfte der Dankbarkeit

Die Wissenschaft legt nahe, dass Dankbarkeit uns helfen kann, Stress und Traumata besser zu bewältigen.

Wenn man dir sagt, dass du "dankbar sein sollst", ist das selten hilfreich, vor allem, wenn du ohnehin schon eine schwere Zeit durchmachst.

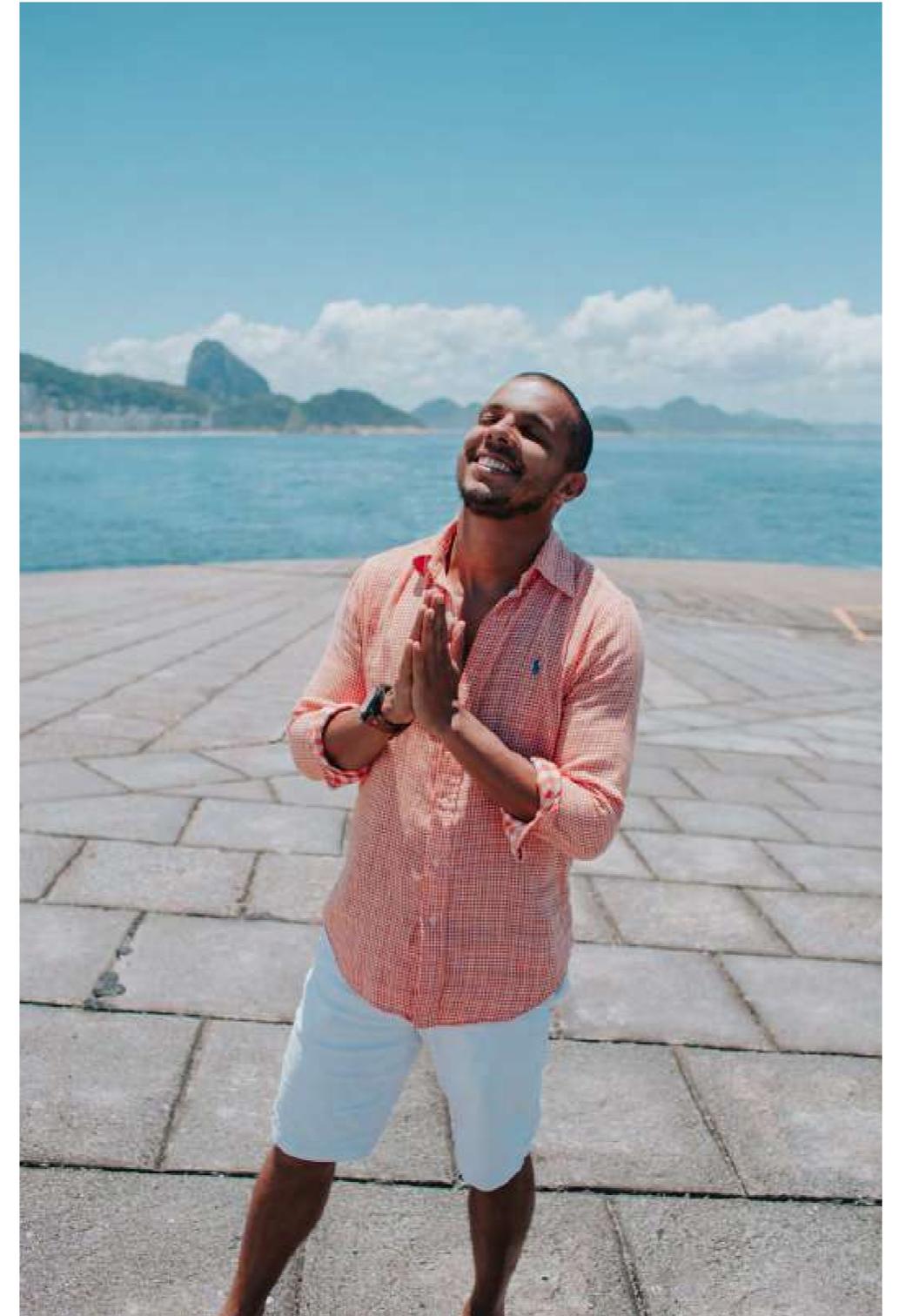
Machst du gerade eine schwere Zeit durch?

Bei Dankbarkeit geht es nicht darum, schwierige und noch unbekannte Situationen abzuschwächen oder so zu tun, als ob du keine Angst hättest und alles in Ordnung wäre. Denn es ist nicht alles gut, für niemanden.

Wie wir noch genauer sehen werden, kann Dankbarkeit neben den sehr realen und verständlichen negativen Emotionen, die die meisten von uns erleben, existieren. Tatsächlich kann Dankbarkeit uns helfen, harte Zeiten besser zu überstehen und uns davon zu erholen.

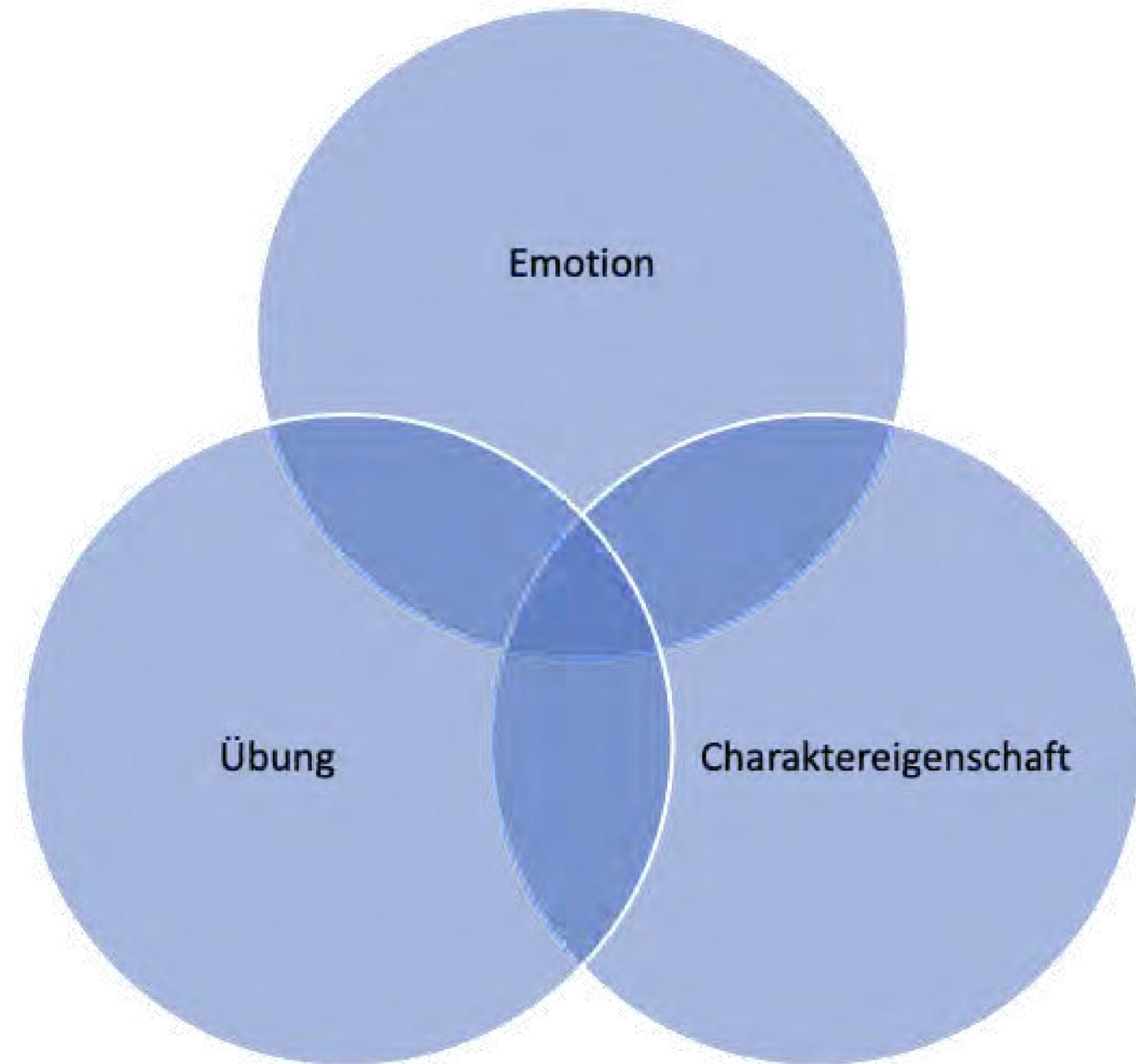
Manchmal ist es schwer, inmitten von großer Unsicherheit und Trauer, Angst und Wut über das, was passiert, Dankbarkeit zu empfinden.

Aber Dankbarkeit kann heilsam sein.



Die drei Arten, wie wir Dankbarkeit erfahren

Wir alle wissen natürlich, was Dankbarkeit ist: der Zustand, dankbar zu sein oder sich zu bedanken. Aber es ist aufschlussreich zu sehen, wie die Menschen, die Dankbarkeit erforschen, sie definieren. Forscher:innen betrachten Dankbarkeit im Allgemeinen auf drei verschiedene, aber sich überschneidende Arten.



Die drei Arten, wie wir Dankbarkeit erfahren

Eine Charaktereigenschaft

Dankbarkeit wird auch als Charaktereigenschaft oder Dispositionsmerkmal untersucht - wie dankbar ein Mensch ist. Nimmst du eher wahr, was in deinem eigenen Leben gut ist? Genießt du die guten Dinge, die dir zur Verfügung stehen? Erkennst du das Ausmaß, in dem Dinge außerhalb von dir selbst, seien es Menschen oder eine Art existenzielles Privileg oder eine Ressource, der Ursprung der positiven Dinge sind, die du im Leben genießt?



Die drei Arten, wie wir Dankbarkeit erfahren

Eine Übung

Diese Form der Dankbarkeit hängt mit den ersten beiden zusammen - sie ist etwas, das du tun kannst, um das Gefühl der Dankbarkeit hervorzurufen und sie als Eigenschaft mit der Zeit zu stärken. Es ist eine Aktivität oder Übung, bei der man bewusst darüber nachdenkt, was gut läuft oder welche positiven Eigenschaften das eigene Leben gerade bietet. Auf diese Weise wird das Gefühl der Dankbarkeit leichter verfügbar und tritt im Allgemeinen häufiger auf.



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Die Idee, dass Dankbarkeit eine gute Sache ist, die es wert ist, geschätzt und gelebt zu werden, ist nicht gerade neu - sie ist intuitiv, anerkannt und tief in unserer Kultur verankert. In den meisten philosophischen und spirituellen Traditionen wird Dankbarkeit als eine der wichtigsten Tugenden gepriesen.

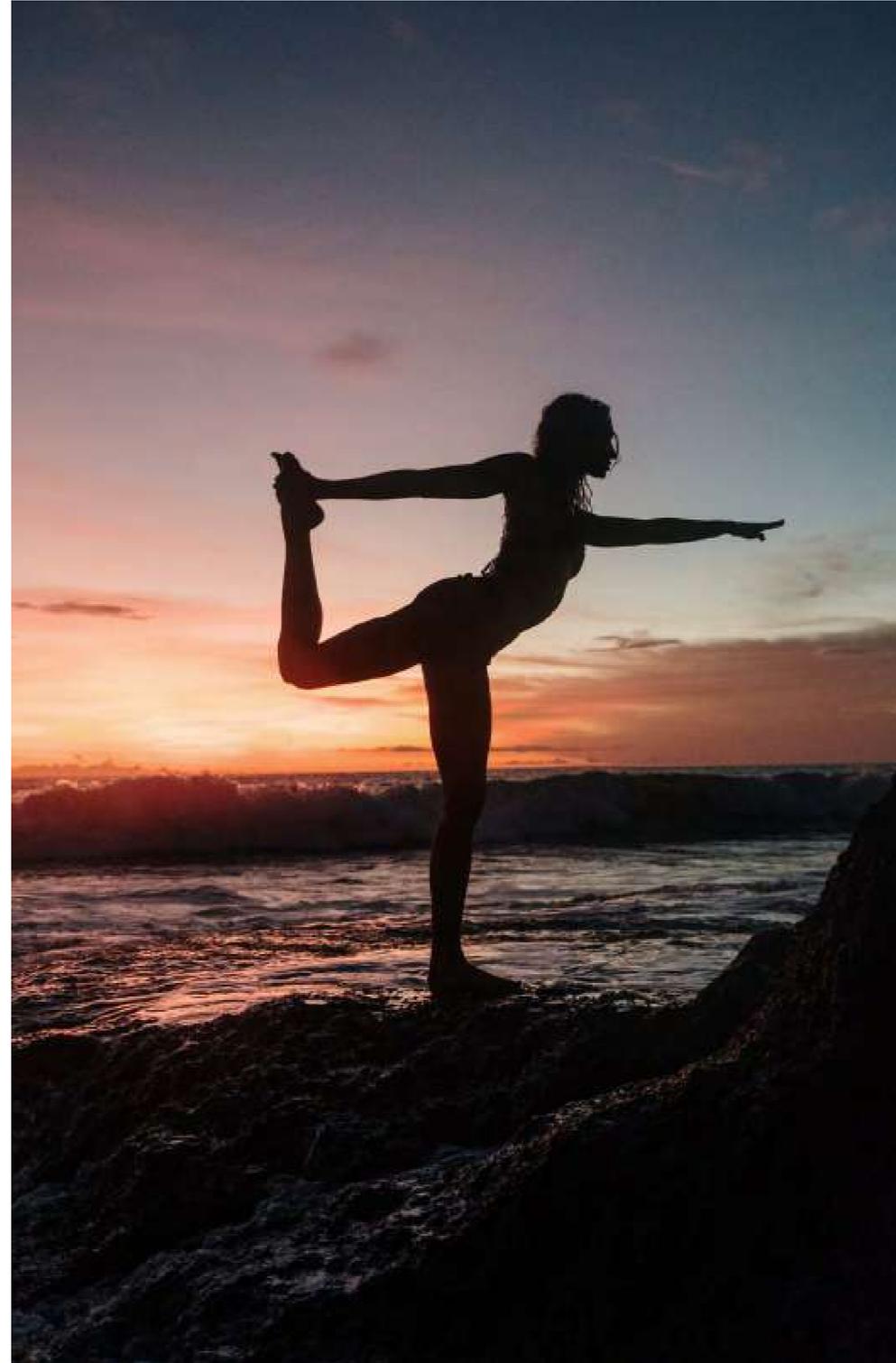
Dennoch gibt es eine ganze Reihe von überzeugenden Beweisen dafür, dass Dankbarkeit in vielerlei Hinsicht sehr reale Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden der Menschen haben kann. Es scheint, dass Menschen, die die Welt durch diese Brille sehen und typischerweise dankbar sind, weniger unter Stress leiden und im Allgemeinen glücklicher sind.



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Die Auswirkungen von Dankbarkeit auf eine Vielzahl von Ergebnissen in vielen verschiedenen Bereichen:

- adaptive Persönlichkeitsmerkmale,
- psychische Erkrankungen,
- subjektives Wohlbefinden,
- soziale Beziehungen und körperliche Gesundheit.



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Die Forscher:innen fanden heraus, dass Menschen mit einem höheren Grad an Dankbarkeit eher

extrovertiert,

angenehm,

offen,

gewissenhaft und

weniger neurotisch

sind.

Sie hatten seltener Depressionen und ein höheres subjektives Wohlbefinden, d.h.

- einen hohen positiven Affekt (Stimmung),
- niedrige negative Emotionen und
- eine hohe Lebenszufriedenheit.

Ein hohes Maß an Dankbarkeit wird auch mit positiveren sozialen Beziehungen und einer besseren körperlichen Gesundheit in Verbindung gebracht, insbesondere in Bezug auf Stress und Schlaf. Zumindest einige dieser Zusammenhänge werden als einzigartig angesehen.



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Dankbarkeit bei der Bewältigung von Stress und Trauma

Es gibt immer mehr besonders überzeugende Beweise für die potenzielle Rolle der Dankbarkeit bei der Bewältigung von und der Erholung von Traumata. Wir sehen, dass selbst Menschen, die schwere traumatische Erfahrungen machen oder gemacht haben, etwas so Einfaches wie Dankbarkeit hilfreich sein kann. Die Idee ist, dass es auch für uns hilfreich sein könnte, sie zu praktizieren.

Wie genau hilft dir Dankbarkeit, besser zurechtzukommen?

Wir neigen dazu, positive Emotionen - wie Freude, Mitgefühl, Optimismus und Dankbarkeit - als bloßen Beweis dafür zu betrachten, dass jemand glücklich ist. Die Theorie der Vertiefung und des Wachstums besagt jedoch, dass das Erleben und die Kultivierung positiver Emotionen, einschließlich der Dankbarkeit, tatsächlich Vorteile mit sich bringen, die langfristig zu größerem Wohlbefinden führen - sie erweitern unsere Perspektive und bauen unsere psychologischen Ressourcen so auf, dass sie uns helfen, zurechtzukommen, uns zu erholen und zu wachsen.

Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Positive Emotionen sind nicht einfach das Gegenteil von negativen Emotionen.

Sie haben einzigartige Funktionen und können uns helfen, unsere Widerstandsfähigkeit zu stärken und zu bewältigen.

Wann benötigst du Widerstandsfähigkeit?



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Hier sind einige Ideen, wie das funktionieren könnte:

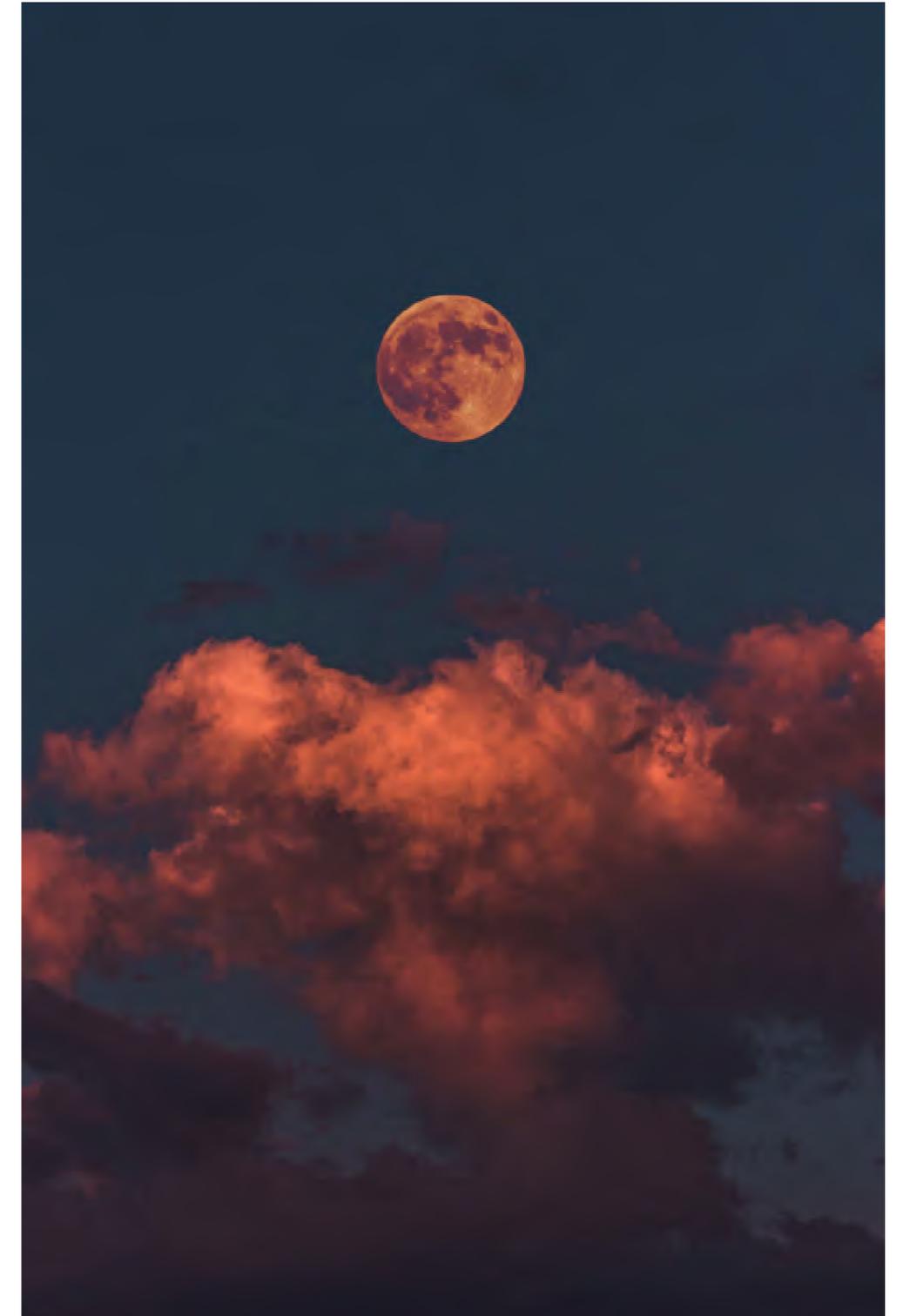
Dankbarkeit kann helfen, deine Perspektive zu erweitern

Es wird angenommen, dass positive Emotionen, wie sie durch Dankbarkeit hervorgerufen werden, den Blickwinkel erweitern, durch den du die Welt siehst. Negative Emotionen wie Furcht oder Angst können deinen Blick auf das Problem verengen (was sehr hilfreich sein kann), während positive Emotionen dir helfen, deine Perspektive zu erweitern und mehr Möglichkeiten zu sehen.

Wenn wir nach außen schauen, können positive Gefühle wie Dankbarkeit unsere Aufmerksamkeit erweitern, so dass wir das Gute (und die guten Menschen) um uns herum stärker wahrnehmen. Es klingt trivial, aber es ist wirklich so: Wenn du dir die Zeit nimmst,

Dankbarkeit zu praktizieren, kannst du die Augen dafür öffnen, wie außergewöhnlich so viele Dinge in unserem Alltag sind.

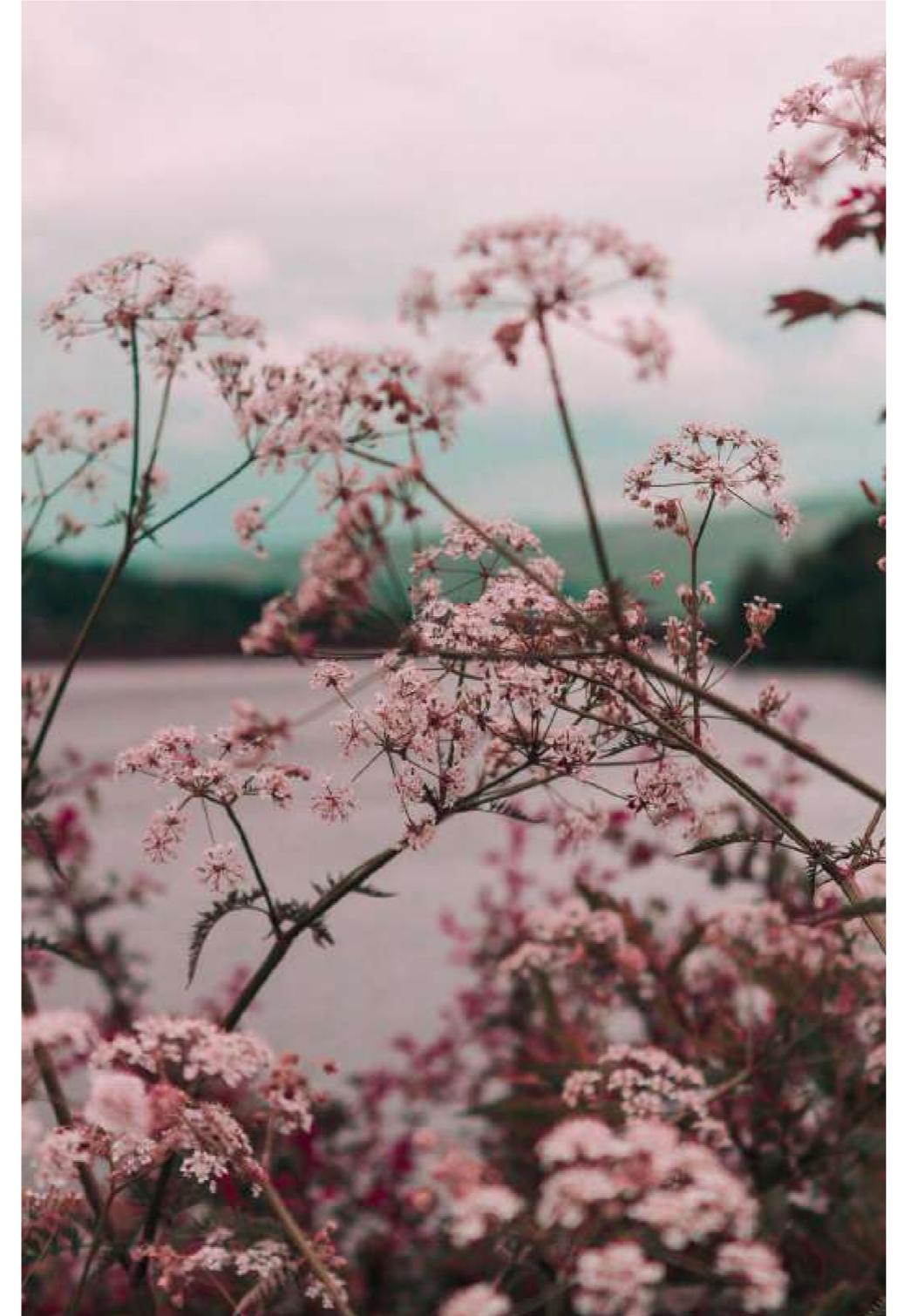
Wie kannst du dir die Zeit im Alltag nehmen, Dankbarkeit zu praktizieren?



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Viele der Vorteile der Dankbarkeit hängen einfach damit zusammen, dass du deine Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge lenkst - auf welche Teile deines Lebens, auf welche Teile der Realität du deine Aufmerksamkeit richtest. Dein Gehirn schenkt im Moment vielleicht nicht automatisch allen wunderbaren Dingen in deinem Leben Aufmerksamkeit. Aber wenn du dich bewusst in Dankbarkeit übst, wirst du dir dieser positiven Teile deines Lebens bewusster, die schon immer da waren, und beginnst, diesen Filter zu verändern. Wir trainieren unseren Verstand, mehr von dem wahrzunehmen, was außerhalb unserer selbst liegt - wer um uns herum ist, worauf wir sonst noch achten könnten, was jenseits unserer unmittelbaren Bedürfnisse und unseres Eigeninteresses passiert - die potenziellen Bedrohungen und Sorgen, über die wir oft nachgrübeln.

Man geht davon aus, dass die Ausweitung positiver Emotionen auch auf die Art und Weise zutrifft, wie wir denken (und damit auch handeln). Positive Emotionen und Praktiken wie Dankbarkeit können dir helfen, besser zurechtzukommen, indem sie deine individuellen Ressourcen stärken. Die Idee ist, dass wir durch Praktiken, die konsequent positive Emotionen hervorrufen, die psychologischen Ressourcen, die uns in Stresssituationen zur Verfügung stehen, erweitern und vertiefen können. Zu dieser kognitiven Erweiterung gehören mehr Kreativität, Flexibilität, Neuartigkeit und Offenheit in unserem Denken und Verhalten - so können wir mehr Möglichkeiten sehen und uns auf sie einlassen.



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

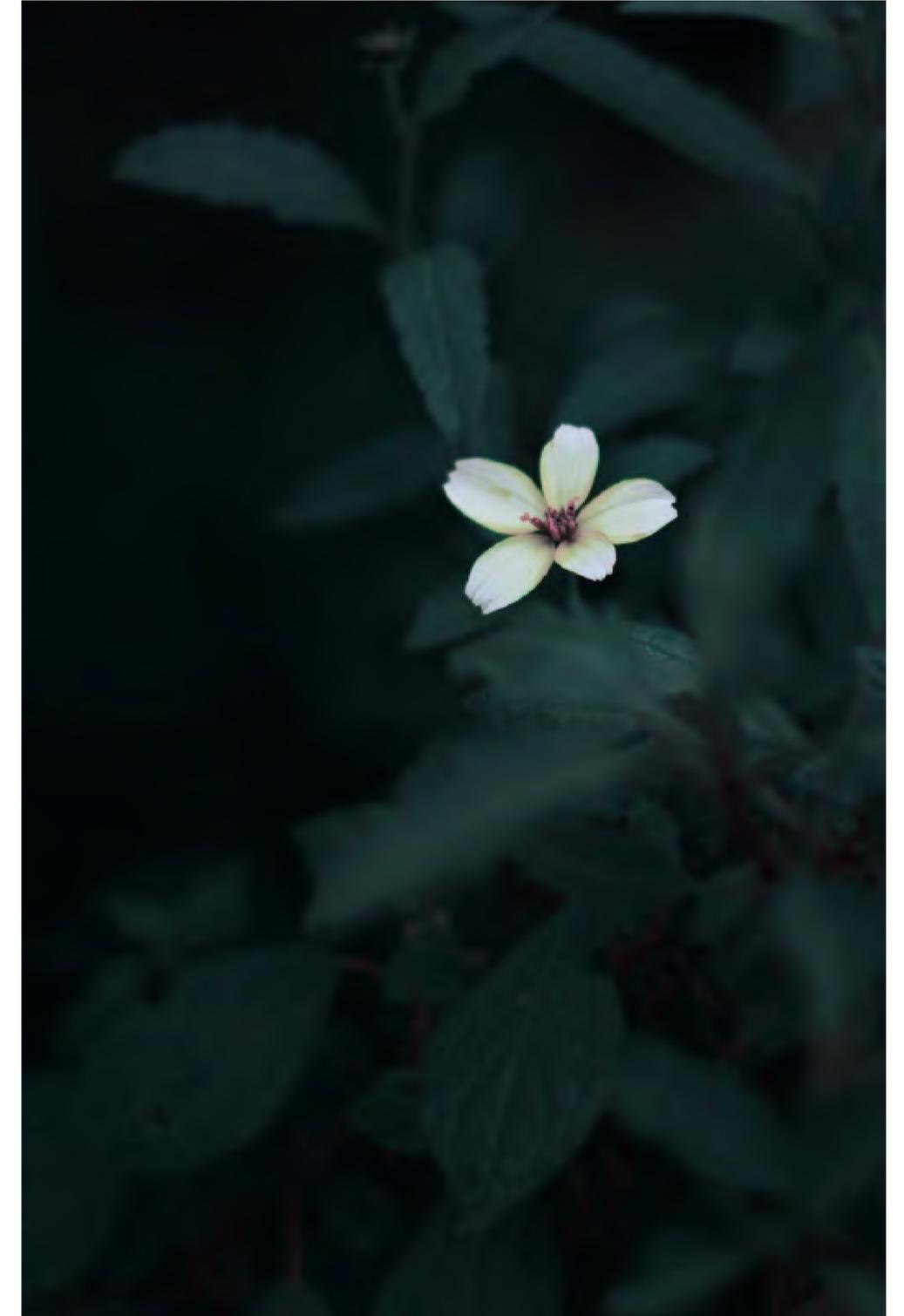
Dankbarkeit kann dir einfach eine kleine Pause vom Stress verschaffen.

Die Theorie dazu ist intuitiv: Es wird angenommen, dass positive Emotionen wie Dankbarkeit uns helfen, Stress und Schwierigkeiten zu bewältigen, indem sie uns eine kleine Atempause verschaffen. Wir betrachten sie als eine Strategie, die dir hilft, von unangenehmen zu angenehmen Gefühlen überzugehen.

Praktiken wie Dankbarkeit, die dir helfen, deine positiven Emotionen auch nur kurzzeitig zu steigern, verschaffen dir eine Pause vom Stress. Es ist wie eine Verschnaufpause. Wenn du Dankbarkeit praktizierst, machst du dir keine Gedanken über Angst oder Neid.

Diese Momente positiver Emotionen können dir dabei helfen, den Bewältigungsprozess durchzuhalten und die inneren Reserven zu stärken, die du für die weitere Bewältigung hast.

Wann brauchst du eine Pause vom Stress? Wie kannst du eine Dankbarkeitsübung einbauen in Zeiten von einem hohen Stressniveau?



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Dankbarkeit kann dir helfen, dich mit anderen Menschen zu verbinden

Nach dem Modell der Erweiterung und des Aufbaus fördern positive Emotionen auch eine andere wichtige Ressource für Wohlbefinden und Bewältigung: soziale Unterstützung. Menschen, die mehr positive Emotionen zeigen, neigen dazu, mehr soziale Unterstützung zu erhalten, wenn sie gestresst sind.

Es gibt auch Grund zu der Annahme, dass Dankbarkeit ein einzigartiges prosoziales Verhalten ist. Wenn wir Dankbarkeit üben, entwickeln wir eine prosoziale und wohlwollende Einstellung gegenüber anderen. Wir üben, die positiven Aspekte unseres Lebens, die Vorteile, die wir genießen, mit den Handlungen anderer Menschen zu verbinden.

Wir müssen noch viel darüber lernen, wie genau die Vorteile der Dankbarkeit unter der Oberfläche funktionieren (und vielleicht müssen wir diese Vorteile erst noch entdecken), aber die bisherige Forschung sagt uns laut und deutlich, dass Dankbarkeit etwas ist, das wir üben und mit der Zeit besser werden können - und dass es sich lohnt, dies zu tun. Wir können diesen Zustand der Wertschätzung oder Anerkennung der positiven Dinge, die wir im Leben erleben, bewusst herbeiführen. Und das kann mit etwas Übung zur Gewohnheit werden.

Wie kannst du diesen Zustand und diese Eigenschaft in deinem eigenen Leben pflegen?

Es gibt ein paar einfache, effektive und evidenzbasierte Möglichkeiten, um Dankbarkeit im Alltag zu fördern.



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Die vielen Möglichkeiten, dankbar zu sein, kommen uns zugute.

Dankbarkeit ist vielleicht der wichtigste Schlüssel, um in der heutigen Zeit Erfolg und Glück zu finden. Zu wissen, was wir im Leben zu schätzen wissen, bedeutet zu wissen, wer wir sind, was uns wichtig ist und was jeden Tag wertvoll macht. Wenn wir darauf achten, wofür wir dankbar sind, versetzt uns das in eine positive Grundstimmung. Es verbindet uns mit der Welt um uns herum und mit uns selbst. Sich auf das zu konzentrieren, wofür wir dankbar sind, ist ein allgemeiner Weg, um sich glücklicher und erfüllter zu fühlen.



Dankbarkeit, die dein Wohlbefinden steigert

Als wichtiger Grundsatz für die psychische Gesundheit geht der Nutzen der Dankbarkeit weit über das hinaus, was wir uns vorstellen können: Dankbarkeit ist verbunden mit

Großes Glück

Mehr Optimismus und positive Gefühle

Neue und dauerhafte Beziehungen

Bessere Gesundheit

Mehr Fortschritt beim Erreichen persönlicher Ziele

Weniger Schmerzen und Beschwerden

Mehr Wachsamkeit und Entschlossenheit

Größere Großzügigkeit und mehr Einfühlungsvermögen

Besserer Schlaf

Verbessertes Selbstwertgefühl

Da es keinen Nachteil hat, mehr Dankbarkeit zu praktizieren, scheint es ein Ziel zu sein, das wir alle gerne annehmen würden. Doch wenn wir mehr Dankbarkeit kultivieren wollen, müssen wir uns zwei Fragen stellen:

Welche Hindernisse stehen dir im Alltag im Weg, wenn du dankbar sein willst, und wie kannst du dich besser mit den Gefühlen der Wertschätzung verbinden?

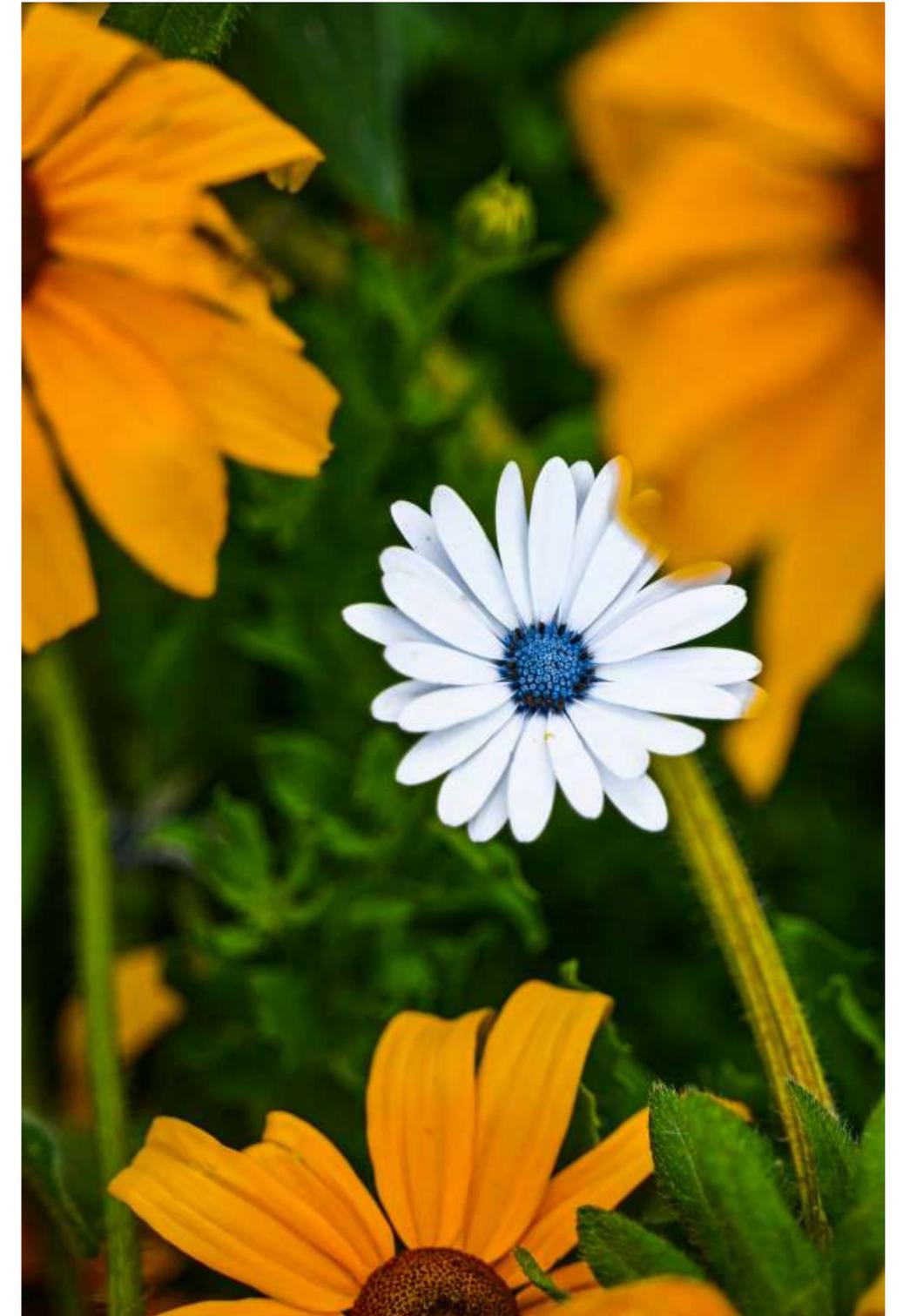
Warum fällt es Menschen schwer, dankbar zu sein?

Es ist schwierig, anzuerkennen, was wir haben.

Eine der Erklärungen, warum die Menschen aufgehört haben, Wertschätzung zu zeigen (oder zu empfinden), ist, dass sie einfach aufgehört haben, darauf zu achten, weil ihr Leben immer schneller und routinierter geworden ist. Ein Grund dafür, dass wir anfangen, Dinge (auch Beziehungen) als selbstverständlich anzusehen, ist, dass es uns schwerfällt, das, was wir haben, zu erkennen und dafür Gefühle zu entwickeln. Wenn wir langsamer werden und in einem Zustand leben, in dem wir uns präsenter fühlen und uns bewusst sind, was uns glücklich macht und unserem Leben einen Sinn gibt, können wir natürlich mehr Freude empfinden, aber es ist auch ein Tor zur Traurigkeit.

So sehr wir uns auch Liebe, Anerkennung, Glück, Freundlichkeit und Großzügigkeit wünschen, so schwer kann es sein, diese Dinge zu akzeptieren, und zwar aus einer Vielzahl unerwarteter Gründe. Zu lieben bedeutet, dass wir verletzlich und begehrenswert sind, was uns in eine Position bringt, in der wir etwas zu verlieren haben. Mit dem in Kontakt zu sein, was uns wichtig ist, bringt uns näher an unsere Gefühle heran, wobei Glück und Traurigkeit stärker in den Vordergrund treten. Großzügigkeit, sowohl das Anbieten als auch das Angenommen werden, ruft oft Betroffenheit hervor. Diese Emotion kann uns unbehaglich oder ängstlich machen, aber sie kann auch eine beruhigende und belebende Wirkung haben, so dass wir uns vitaler und lebensfroher fühlen. Das Gefühl der Betroffenheit zentriert uns in uns selbst.

Kannst du anerkennen, was du hast?



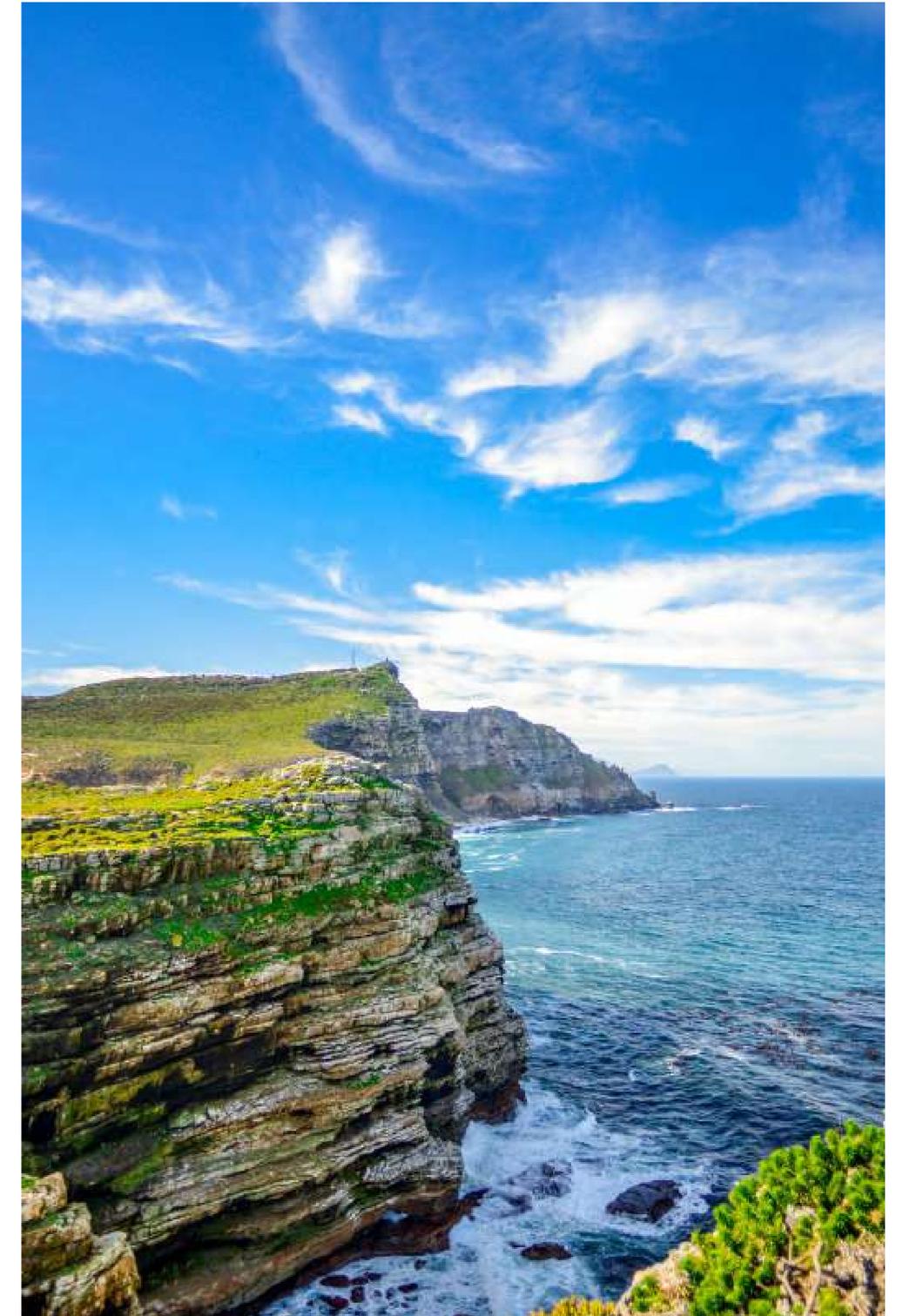
Warum fällt es Menschen schwer, dankbar zu sein?

Dankbarkeit erinnert uns daran, was uns in der Vergangenheit gefehlt hat.

Man könnte meinen, wenn wir etwas bekommen, was wir uns wünschen, nachdem wir es so lange nicht hatten, würden wir noch dankbarer sein, und das stimmt zum Teil auch. Allerdings kann es uns auch schwerfallen, Liebe oder Großzügigkeit anzunehmen und Dankbarkeit zu zeigen, wenn wir etwas erleben, das so anders ist als das, was wir gewohnt sind, vor allem in unserer Kindheit. Unterbewusst kann dies alte Traurigkeit darüber wecken, was uns in der Vergangenheit gefehlt hat.

Wenn das passiert, fühlen wir uns unwohl oder unwürdig für die Dinge, die wir erhalten. Das Anerkennen dessen, was wir haben, kann auch Schuldgefühle oder Empfindungen von Fremdheit hervorrufen.

Es kann uns peinlich sein oder wir entschuldigen uns dafür, dass wir bekommen haben, was jemand anderes wollte, oder sogar dafür, dass wir das Gefühl haben, mehr zu haben als jemand anderes, vor allem, wenn es ein Elternteil, ein Geschwisterteil oder ein enger Freund ist. Wir können auch von dem Gefühl überwältigt sein, dass wir unser Glück jetzt jemand anderem verdanken. Ohne uns dessen bewusst zu sein, vermeiden wir vielleicht Dankbarkeit, um diese anderen unerwünschten Gefühle zu vermeiden.



Warum fällt es Menschen schwer, dankbar zu sein?

Wenn wir uns aufgewühlt fühlen, ziehen wir uns vielleicht von allem zurück, was uns glücklich macht. Wir fangen vielleicht an, unser Leben durch eine verzerrte Linse zu sehen, mit Gedanken wie "Sie will nur etwas von dir" oder "Das wird nicht von Dauer sein, also mach es dir nicht zu bequem". Diese beunruhigenden Gedanken und Gefühle können dazu führen, dass sich Dankbarkeit oder die Anerkennung des Kontrasts zwischen unserer Vergangenheit und unserer Gegenwart viel schwieriger oder sogar bedrohlich anfühlen.

Wann verursacht dir Dankbarkeit Traurigkeit?



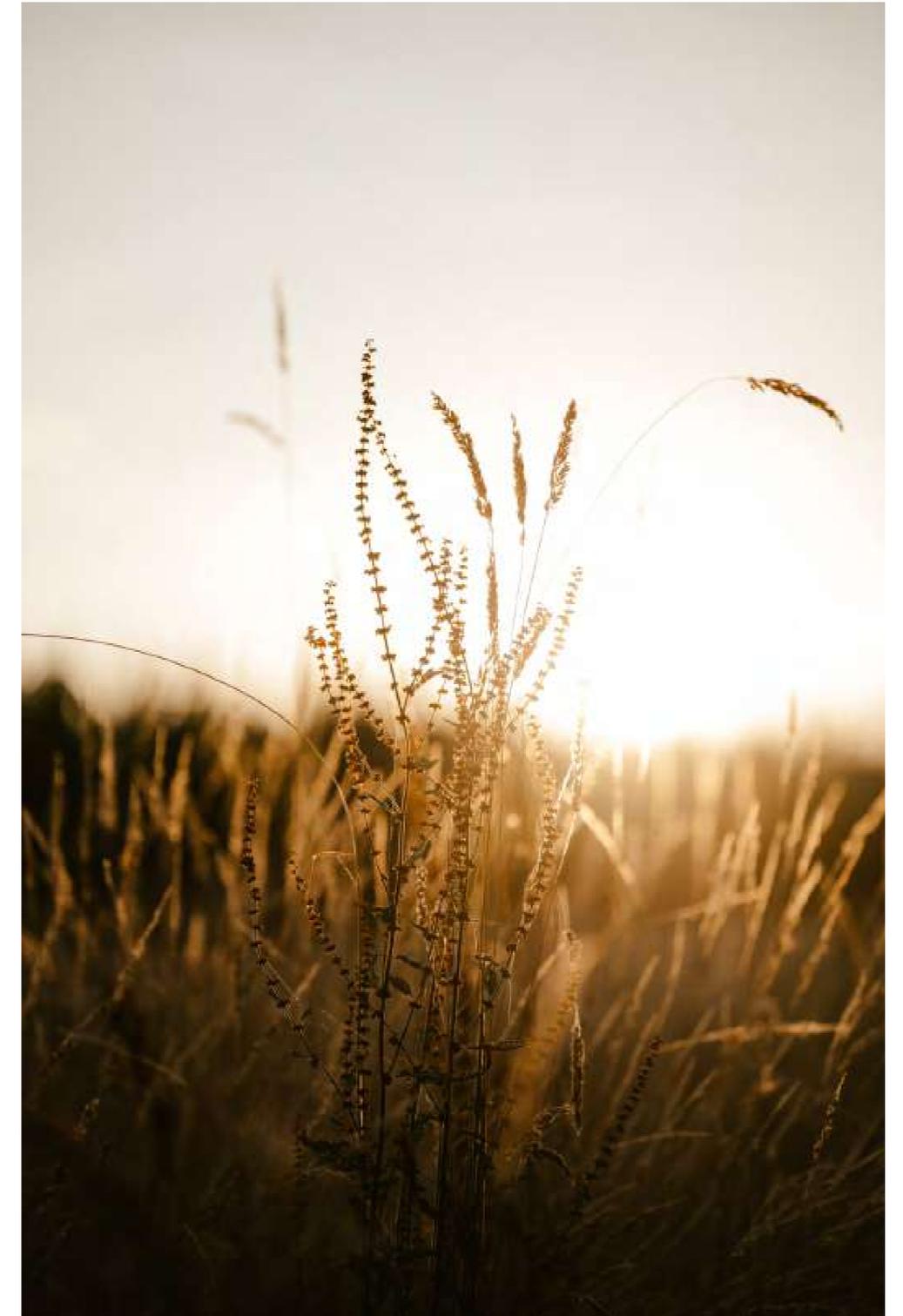
Wie kann man sich dankbarer fühlen?

Fordere deine kritische innere Stimme heraus.

Wir können anfangen, mehr Dankbarkeit zu empfinden, indem wir die negativen Gedanken zum Schweigen bringen, die uns gegen uns selbst und die Menschen, die wir lieben, wenden. Die kritische innere Stimme ist ein zerstörerischer Gedankenprozess, der uns im täglichen Leben schadet, indem er uns beschämt und vor anderen warnt. Dieser innere Kritiker ist wie eine dunkle Wolke über unseren Köpfen, die Gedanken wie "Heute wird einfach einer dieser Tage sein. Es ist alles zu stressig. Lass einfach den Kopf unten." Manchmal überflutet uns die kritische innere Stimme mit einem wahren Wolkenbruch: "Nichts wird gut gehen!"

Alle erwarten von dir, dass du alles in Ordnung bringst. Du schaffst das nicht!" Diese Stimme kann sogar beruhigend klingen mit

Gedanken wie: "Kümmere dich einfach um dich selbst. Das wird niemand anderes tun." Oder: "Du brauchst dich nicht zu bemühen. Du hast niemandem etwas zu bieten."



Wie kann man sich dankbarer fühlen?

Es ist leicht zu erkennen, wie dieser innere Kritiker unsere Gefühle der Dankbarkeit beeinträchtigen kann. Er holt uns aus der Gegenwart heraus, hält uns ganz in unserem Kopf und verzerrt unsere Sicht auf die Welt. Wenn wir uns in diesem Zustand befinden, sind wir oft nicht verfügbar oder nicht auf andere Menschen eingestellt. Wenn wir auf diese Stimme hören, verpassen wir es, die Welt um uns herum durch eine mitfühlendere, realistische Linse zu sehen. Wir wissen nicht zu schätzen, was in unserem Leben, in uns selbst und in anderen gut ist. Wir verlieren die Tatsache aus den Augen, dass wir das Recht haben, das zu schätzen und zu verfolgen, was unserem Leben einen Sinn gibt. Wir alle können uns dieser zerstörerischen Stimme bewusster werden und nicht zulassen, dass sie unser Handeln kontrolliert.

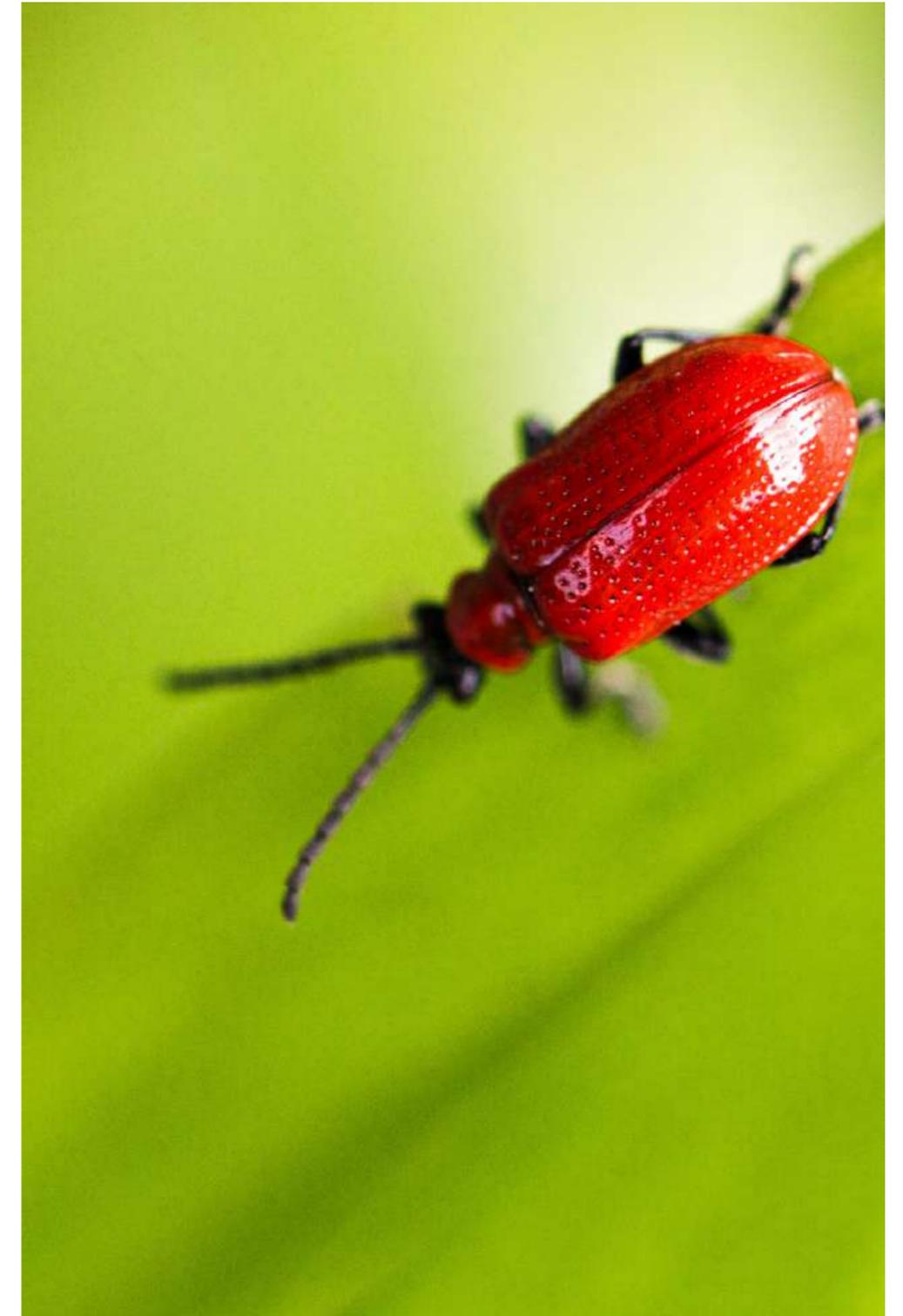
Kannst du manchmal deine innere Kritiker:in hören? Was sagt sie dir?



Wie kann man sich dankbarer fühlen?

Sei dankbar und akzeptiere Großzügigkeit zu bekommen. Das klingt offensichtlich und simpel, aber es ist eine schlichte Wahrheit: Genauso wie liebevolles Handeln uns mit dem Gefühl verbindet, geliebt zu werden, führt das Ausdrücken von mehr Dankbarkeit dazu, dass wir uns dankbarer fühlen. Wir können Dinge tun, die uns helfen, uns mit unseren Gefühlen der Dankbarkeit zu verbinden. Das können kleine Gesten sein, wie der Barista jeden Morgen in die Augen zu schauen, wenn sie uns den Kaffee serviert, oder einem Kollegen für eine hilfreiche Aufgabe zu danken, die er regelmäßig erledigt. Es kann bedeuten, dass wir uns die Zeit nehmen, eine Freund:in anzurufen, um unsere Dankbarkeit auszudrücken, oder dass wir unserem Partner oder unserer Partnerin etwas Aufmerksames und Unerwartetes tun, um ihm oder ihr den Tag zu erleichtern und zu zeigen, wie sehr wir ihn oder sie schätzen.

Bei jeder dieser Handlungen sollten wir uns bemühen, präsent zu sein und alles, was geschieht, aufzunehmen. Wir sollten versuchen, unsere Augen nicht abzulenken und die warmen Reaktionen, die wir erhalten, nicht zu verdrängen.



Wie kann man sich dankbarer fühlen?

Viele sind überrascht, wie viel schwieriger das ist, als es klingt, aber Akzeptanz kann unsere größte Herausforderung sein. Vielen von uns wird von klein auf beigebracht, dass wir auf uns selbst angewiesen sind und nicht zu viel von anderen erwarten oder annehmen sollen. In Wahrheit ist es wichtig, Angebote nicht abzulehnen, Geschenke nicht abzulehnen oder Komplimente abzuwehren. Wenn wir uns gegen die Anerkennung oder Großzügigkeit anderer wehren, verletzen wir sie und verweigern ihnen das gute Gefühl, das sie bekommen würden, wenn sie uns etwas geben würden. Wir versäumen es auch, uns mit Dankbarkeit zu revanchieren.

Es ist wichtig, nicht auf unsere kritische innere Stimme zu hören, wenn sie paranoid und misstrauisch gegenüber der Großzügigkeit anderer wird: "Was will sie von dir?" "Wenn du das annimmst, wird er denken, dass du ihm etwas schuldest." Stelle sicher, dass du Augenkontakt herstellst und dich für jede Form von Großzügigkeit oder Anerkennung bedankst, die dir entgegengebracht wird.

Wie kannst du anderen Menschen mehr Dankbarkeit zeigen?

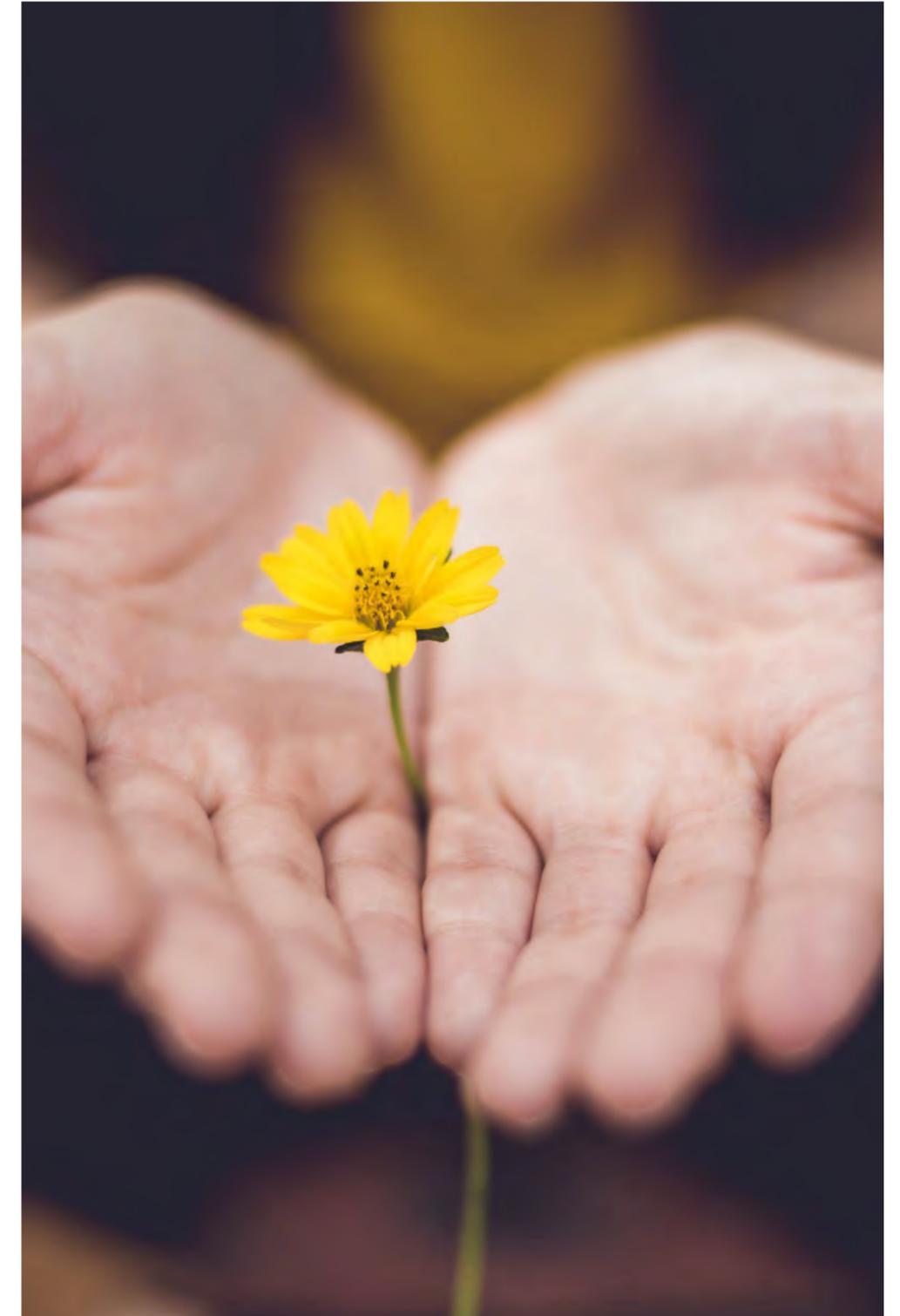
Wie kann man sich dankbarer fühlen?

Übe dich in Achtsamkeit. Die Übung der Achtsamkeit ermöglicht es uns, für unseren eigenen Körper, für die Person vor uns und für das Leben, das uns gegeben wurde, präsent zu sein. Daraus erwächst natürlich der Geist der Dankbarkeit.

Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment absichtlich aufmerksam zu sein, ohne zu urteilen. Es ist eine Art, sich mit deinem Leben zu verbinden, die nicht viel Energie erfordert, sondern eher eine Art, die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Weise zu entwickeln. Wenn wir Achtsamkeit praktizieren, erlauben wir unseren Gedanken und Gefühlen, sich durch uns zu bewegen, ohne uns zu übernehmen und uns zu verlieren. Achtsamkeit ermöglicht es uns, mit den Menschen um uns herum in Verbindung zu bleiben und zu erkennen, was uns bisher gefehlt hat, während wir in unserem Alltag weitermachen.

Achtsamkeit zu praktizieren ist ein kontinuierlicher, organischer und effektiver Weg, um unsere Gefühle der Dankbarkeit anzuzapfen.

Hast du bereits ein Achtsamkeitsritual in deinem Repertoire?



Wie kann man sich dankbarer fühlen?

Wecke deinen Sinn für Wunder. Wenn wir die Anregungen beherzigen, können wir mehr in Kontakt mit uns selbst kommen. Unsere Sinne werden geweckt und wir werden mehr Reaktionen auf das haben, was wir sehen, hören und fühlen.

Staunen ist das Gefühl des Entzückens (Demut und Verwunderung) angesichts des Geheimnisses des Lebens. Ehrfurcht ist nicht nur ein billiger Nervenkitzel oder eine fassungslose Hilflosigkeit; sie ist eine Wertschätzung des gesamten Lebens - des zerbrechlichen wie des erhabenen. Das Staunen inspiriert uns dazu, die Kleinigkeiten des Lebens zu durchschauen, und verbindet uns mit dem großen Ganzen, dem "großen Abenteuer", das das Potenzial hat, uns zu erheben, zu heilen und unserem Leben einen Sinn zu geben.



Wie kann man sich dankbarer fühlen?

Es ist gleichermaßen ernüchternd und ehrfurchtgebietend, die Bedeutung unserer Erfahrungen, der Dinge außerhalb unserer selbst und unserer Abhängigkeit von anderen anzuerkennen. Indem wir uns über die vielen Dinge wundern, die wir an einem Tag übersehen, öffnen wir unser Herz, um Verbundenheit und Wertschätzung für die vielen Wunder unserer Existenz zu empfinden.

Hast du offene Augen für Wunder in deinem Alltag?



Zum Nachdenken

Wir haben das Privileg der Lavendelfarbe bei Sonnenuntergang, des Geschmacks einer Mandarine in unserem Mund und der fast unerträglichen Schönheit des Lebens um uns herum, zusammen mit seinen Problemen. Wir können uns entweder in einem kleineren Bewusstseinszustand verlieren, der uns und anderen Leid bringt, oder wir können die Qualität der Liebe und Wertschätzung, die wir Dankbarkeit nennen, ins Leben bringen.



Erzähle deine Geschichte, heile dein Leben.

Egal, wer wir sind, wir alle haben Geschichten, die unser Leben beeinflusst haben. Manche Menschen haben Angst, sie zu erzählen, während andere sich danach sehnen, sie zu teilen. Diese Geschichten haben die Macht, uns zu formen und zu bestimmen, was wir über uns und andere denken, aber nicht immer zu unserem Besten. Es gibt Zeiten, in denen wir uns von dem trennen müssen, was uns nicht mehr dient, und wir können diesen wichtigen Prozess beginnen, indem wir unsere Lebenserfahrungen in Worte fassen und sie in einen kraftvollen Akt der Heilung verwandeln.

Wir glauben an dich!

Daniela und Katharina



Quellen:

Firestone, L., PhD. (2019, 6. Dezember). The Healing Power of Gratitude. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/compassion-matters/201511/the-healing-power-gratitude>



**„Jede von uns ist einzigartig und unsere körperlichen,
geistigen, emotionalen und ernährungsbedingten
Bedürfnisse sind immer ganz individuell.“**

Follow us @holisticberlin | www.holisticberlin.com