

Dankbarkeit als Quelle der (Lebens)Freude

Dankbarkeit als Quelle der (Lebens)Freude

Dankbar zu sein für alles, was Sie haben, was Sie können, was Sie sind, was Sie erleben dürfen, was Sie geschenkt bekommen... ist eine „Garantie“ für Lebensfreude. Dankbarkeit ist eine gelernte, wunderbare Grundhaltung dem Leben gegenüber; Undankbarkeit ist eine ebenso gelernte, zerstörerische Grundhaltung. Mit Undankbarkeit sind die Emotionen: Ärger, Unzufriedenheit, Verlust, Enttäuschung, Stress verbunden. Diese Emotionen aktivieren den roten Modus im Gehirn und belasten damit das Gehirn in seiner Leistungsfähigkeit. In der Folge ist der Körper belastet in seiner Gesundheit.

Ob Sie dankbar auf das, was da ist, schauen (= die Fülle des Lebens sehen) oder ob Sie undankbar auf das schauen, was fehlt (= Mangel-Denken) ist eine der wichtigsten Gewohnheiten für ein glückliches oder unglückliches Leben.

PS: Fertigen Sie Listen an, wofür Sie dankbar sind. In Momenten, wo es ihnen schlecht geht und Sie am Leben (ver)zweifeln, lesen Sie in diesen Listen... und es „wirkt Wunder“.

Ja, es lohnt sich, auf die Schönheit dieser Erde hinzuschauen, auf die Schönheit des Lebens, auf das, was uns an diesem Leben erfreuen kann: Das Leben ist Fülle! Wenn wir verlernt haben, diese Seite zu sehen, dann hat das mit unserer Grundhaltung zu tun, wie wir an das Leben herangehen. Das hat mit unseren Brillen zu tun, die man uns ausgesetzt hat oder die wir aufgesetzt haben.

Siehe das Tool: „**Hell-seher oder Schwarz-seher**“.

Diese Dankbarkeit kann man auch bezeichnen als ein „JA zum Leben“

Ein „JA“ zum Leben....

Es ist nicht dein Leben

Lass die Menschen los,
die du auf die eine oder andere Weise festhältst.
So nah du auch jemandem sein magst,
du darfst und kannst nicht das Leben
eines anderen Menschen bestimmen.
Es ist nicht dein Leben.
Jeder Mensch hat das Recht
über sein eigenes Leben zu entscheiden.
Lass Menschen los,
ihre eigenen Fehler zu machen.
Es ist nicht dein Auftrag,
andere vor sich selbst zu retten.
Rede dir nicht ein,
du müsstest sie beschützen und beraten,
und ihre Seele vor Schaden bewahren.
Erlaube dem Leben,
seinen Weg mit jedem zu gehen.



aus Ulrich Schaffer: Lass dich los. Kaufmann-Verl. 2003

Wie groß ist dein **JA** zum Leben?



Vertrauen: Wie groß ist dein Urvertrauen, dein Vertrauen zu dir selbst, den anderen gegenüber und dem Leben gegenüber?

Schuld: Lebst du viel in der Vergangenheit und mit den vielen Vorwürfen dir selbst und anderen gegenüber, Warum das so und so und so war und weil....

Sorgen: Lebst du viel in der Zukunft und der banger Frage, was wohl alles passieren wird, passieren könnte, wie unsicher....

Dankbarkeit: Bist du jemand, der ganz oft und immer wieder dankbar ist für die unendliche Fülle des Lebens oder bist du ein Missmatcher und Mangel-Denker?

Friede: Ist dir der innere Frieden mehr wert als vieles, was in der (materiellen) Welt als bedeutsam bezeichnet wird und uns so oft belastet, überfordert und stresst?

