

Die Kraft der Dankbarkeit

Achtsamkeit bezieht sich auf die bewusste und absichtliche Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, ohne die Erfahrung zu bewerten oder zu beurteilen. Im heutigen Artikel geht es darum, wie eng Dankbarkeit und Großzügigkeit miteinander verbunden sind und wie die Praxis der Achtsamkeit helfen kann, diese Verbindung zu vertiefen.

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann uns helfen, unsere Denkmuster und Gewohnheiten zu erkennen und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Dies ist Teil 3 von 11, falls du einen Teil verpasst hast, klicke hier:

Teil 1: [Neugier](#)

Teil 2: [Die Macht der Freundlichkeit](#)

Vielleicht möchtest du diese Woche das heutige Thema etwas bewusster leben als sonst, denn

"Dankbarkeit verwandelt, was wir haben, in genug und mehr. Sie verwandelt Ablehnung in Annahme, Chaos in Ordnung, Verwirrung in Klarheit... Sie macht Sinn aus unserer Vergangenheit, bringt Frieden für heute und schafft eine Vision für morgen."

Melody Beattie

Dankbarkeit und Großzügigkeit

Dankbarkeit hat die Einstellung "Ich habe..." statt unseres oft automatischen "Ich habe nicht..." und "genug" statt "nicht genug". Sie lenkt die Aufmerksamkeit auf Frieden, Zufriedenheit und Ruhe statt auf Getriebenheit, Bedürftigkeit und Unzufriedenheit.

Da sich das Gehirn automatisch mehr auf das konzentriert, was fehlt, hilft eine am besten tägliche Dankbarkeitspraxis aktiv, dies auszugleichen. Die Forschung (Emmons & McCullough, 2003) zeigt, dass etwas so Einfaches wie das Aufschreiben dessen, wofür wir dankbar sind, nicht nur mehr positive Emotionen und Wohlbefinden hervorruft, sondern sogar in Vorteile wie mehr Bewegung und weniger Arztbesuche umgesetzt werden kann.

Die Praxis und Einstellung der Dankbarkeit verschiebt das Gefühl von "nicht genug" hin zu "es gibt genug" und "ich habe genug", was wiederum zu mehr spontaner Großzügigkeit führt. Es ist leichter, aus einer Haltung des Überflusses heraus zu geben, als aus einer Haltung des Mangels. Großzügigkeit vertieft auch das Verständnis für die Verbundenheit zwischen Gebenden und Empfangenden.

„Dankbarkeit ist nicht nur die größte aller Tugenden, sondern auch die Mutter aller anderen.“

- Cicero