

Tipps & Tools für Trainer und Coaches

Dankbarkeit als wichtiges Element der Resilienzförderung

Von Sonja Kupferschmid Boxler

«Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.»

Francis Bacon

Dankbar sein heisst nicht nur «danke» zu sagen, sondern es steht auch für die persönliche Wahrnehmung und das Wertschätzen all der Dinge im Alltag, die nicht selbstverständlich sind.

Die Resilienzthematik beschäftigt sich mit der Fragestellung, was uns Menschen denn stark macht im Umgang mit Herausforderungen. Die Forschung hat herausgefunden, dass Dankbarkeit eine der wirksamsten Glücksstrategien ist, denn sie führt uns vor Augen, wofür wir dankbar sind und was wir nicht als selbstverständlich erachten können. Dankbarkeit bedeutet nicht etwa nur, jemandem Danke zu sagen, sondern Dankbarkeit steht für etwas, was noch viel umfassender ist. Dankbare Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich bewusst sind über all die vielen Dinge in ihrem Leben, die nicht selbstverständlich sind. Sie nehmen sich die Zeit, ihre Dankbarkeit Menschen gegenüber auszudrücken. Wenn sie ein Geschenk bekommen, zeigen sie ihre Dankbarkeit. Sie realisieren, dass sie im Leben

mit vielem gesegnet sind. Die Dankbarkeit kann sich sowohl auf Menschen beziehen als auch auf nicht-menschliche Quellen (z.B. Tiere, Natur, Gott). Man kann die Dankbarkeit als emotionale Antwort auf ein «Geschenk» betrachten. Undankbare Menschen sehen es nicht als notwendig an, «Dankeschön» zu sagen und Menschen ihre Wertschätzung und Dankbarkeit auszudrücken. Dankbare Menschen sind nachweislich psychisch gesünder, optimistischer und glücklicher.

Leben von Dankbarkeit im Alltag

Mitten in den Herausforderungen des Berufs- und Lebensalltags ist es nicht immer einfach, dankbar zu sein. Es lohnt sich jedoch, wenn der Alltag trüb ist, nach einzelnen Sonnenstrahlen Ausschau zu halten. Konkret kann Dankbarkeit in Form

Anleitung zur Dankbarkeitsübung

1. Was funktioniert in meinem Arbeitsalltag, läuft so, wie es sollte? Achten Sie darauf, dass es oft auch kleine Dinge sind, für welche Sie dankbar sind...
2. Schreiben Sie diese Situationen auf
3. Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit, um Dankbarkeit für all das Gute und Funktionierende im eigenen Leben wahrzunehmen und dieses zu genießen.

eines positiven Tagesrückblicks gelebt werden. Ein positiver Tagesrückblick besteht darin, dass man sich abends Zeit nimmt, um zu überlegen, was man an diesem Tag Schönes erlebt hat. In einem zweiten Schritt stellt man sich die Frage «Wie habe ich dazu beigetragen, dass ich das als positiv erlebt habe?» Dadurch fällt dann zum Beispiel auf, dass selbst ein externes positives Ereignis wie «Heute war schönes Wetter» erst positiv wird, wenn man ihm die entsprechende Aufmerksamkeit schenkt. Sich zum Beispiel in der Mittagspause Zeit genommen hat, um die Wange in die Sonne zu halten und die Wärme zu genießen.

