

Kerstin Hack



Dankbar leben

Zufriedenheit entwickeln und entfalten

DfE



Inhaltsverzeichnis

Dank tut gut!.....	3
Tipps zur Anwendung.....	5

Woche 1: Dankbarkeit entdecken	6
1.1 Was ist Dankbarkeit?	7
1.2 Geschichte der Dankbarkeit	8
1.3 Die Philosophie zu Dank.....	9
1.4 Soziologie des Glücks.....	10
1.5 Erforschung des Danks.....	11
1.6 Glück in den Genen?.....	12
1.7 Dank verbindet.....	13

Woche 2: Augen auf und »danke«	14
2.1 Offene Augen	15
2.2 Das Majestätische – die Berge	16
2.3 Das Stille – die Seen	17
2.4 Das Erhabene – die Bäume	18
2.5 Das Verspielte – die Vögel	19
2.6 Das Winzige sehen	20
2.7 Wunderbare Technik	21

Woche 3: Dankbar für das eigene Leben	22
3.1 Dein Körper.....	23
3.2 Deine Chancen	24
3.3 Saat und Ernte	25
3.4 Deine Vorfahren.....	26
3.5 Deine Wegbegleiter	27
3.6 Wir sehen nur Fragmente	28
3.7 Dankbar für alles?!	29

Woche 4: Dankbar leben	30
4.1 Das Besondere wahrnehmen.....	31
4.2 Eine Bohne Dank.....	32
4.3 Dankbarkeitstagebuch.....	33
4.4 Anderen danken.....	34
4.5 Sich selbst danken.....	35
4.6 Toilettenpatenschaften	36
4.7 Dank teilen.....	37

Das will ich mir merken	38
-------------------------------	----



Kerstin Hack: Dankbar leben. Zufriedenheit entwickeln und entfalten · Quadro Nr. 52
© 2015 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: shutterstock.com - Seksan Panpinyo (1), AVprophoto (6), bongal1965 (14), B. and E. Dudzinsky (22); photocase.com - mem-film.de (30)
Lektorat: Andrea Specht
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86270-900-7
ISBN E-Book: 978-3-86270-901-4

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung
»Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u.a. unter
www.down-to-earth.de/e-books

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:
Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10 · 35460 Staufenberg
Tel: 06406 - 8346 0 · Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr Inspiration und weitere Quadros unter
www.down-to-earth.de und www.meinquadro.de



Dank tut gut!

■ Eine dankbare Haltung bietet dem Menschen, der darin geübt ist, großen Nutzen. Sie trägt – wissenschaftlich erwiesen – zu besserer Gesundheit und allgemeinem Wohlbefinden bei. Daneben wirkt sie gegen Depression und Stress. Und führt zu glücklicheren Beziehungen. Warum sind wir dann nicht alle dankbarer? Das wäre doch nur logisch.

Leider ist unser Verhalten nicht immer so vernunftgeprägt, wie wir es gerne hätten. Die meisten Menschen sind nicht halb so dankbar, wie es ihnen gut täte. Sie merken womöglich noch über all die Undankbaren. Wie schade!

Umso wunderbarer ist es, Menschen zu begegnen, die die vielen schönen Momente im Alltag wahrnehmen und genießen können. Oder Menschen, die – zum Teil trotz schwerster Schicksalsschläge – dankbar für das Leben sind, das sie leben können. Gibt es einfach zwei Sorten Menschen – die, die von Natur aus dankbar sind und die eher Unzufriedenen?

Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein.

—Voltaire

Natur, Gene und Umwelt wirken sich natürlich aus und unter sonnigem Himmel ist es tatsächlich leichter, ein sonniges Gemüt zu entwickeln. Menschen, die in lichtärmeren Gegenden wohnen, sind in der Regel etwas trübsinniger. Manches liegt außerhalb unserer Macht. Anderes jedoch nicht.

Man kann Sport treiben. Das schüttet Glückshormone aus, die etwa acht Stunden lang im Blut bleiben. Bei Lichtmangel kann man Vitamin D zu sich nehmen. Das hilft tatsächlich. Und ergänzend dazu kann man – egal ob bei Sonnenschein oder Regen – Dankbarkeit einüben.

Die Resilienz- und die Glücksforschung der letzten Jahrzehnte haben nachgewiesen, dass man Dankbarkeit regelrecht trainieren kann. Menschen, die Dankbarkeit geübt haben, erleben eine Zunahme an Lebenszufriedenheit und Gesundheit. Hier setzt dieses Quadro an. Es lädt dazu ein, eine Perspektive der Dankbarkeit zu entwickeln.



In Woche 1 geht es allgemein um die Dankbarkeit. Hier findest du einen Einblick in die Geschichte und Kultur der Dankbarkeit und ihre Erforschung in Philosophie, Psychologie und Soziologie. Es wird erläutert, was Dankbarkeit ist und was nicht. Und welchen Nutzen sie den Dankbaren bringt.

Woche 2 weitet dann die Perspektive auf all das aus, was das Leben uns geschenkt hat. Ganz weit ins gewaltige und beeindruckende Universum hinein bis zur winzigen Ameise und zum mikroskopisch kleinen Lebewesen. Es gibt so viel, wofür wir dankbar sein können – wenn wir es sehen!

In Woche 3 liegt der Schwerpunkt auf den Menschen. Viele der schönsten Geschenke macht uns das Leben durch andere Menschen. Sie aufmerksam wahrzunehmen und dankbar anzunehmen, macht das Leben reich.

In Woche 4 schließlich geht es vor allem darum, wie man Dankbarkeit ganz praktisch einüben kann.

Und wie man Dank bewusst ins eigene Leben integrieren kann. Mit ganz praktischen Schritten und Ritualen. Es wird auch darum gehen, wie man sogar in Krisenzeiten oder angesichts großer Herausforderungen noch dankbar sein kann.

Hier werden Anregungen zum ganz persönlichen Dankbarkeitstraining gegeben, sowie auch Impulse zum Verbreiten der Dankbarkeit. Dankbarkeit kann regelrecht anstecken. Man muss nicht dankbar sein, aber es macht das Leben ungemein reich.

Ich fände es schön, wenn dieses Quadro viele Menschen zu mehr Dankbarkeit verleiten und eine Art Dankbarkeitsrevolution entstehen würde. Danke, dass du dir die Zeit nimmst, es zu lesen!

Ich wünsche dir viel Freude und Inspiration dabei.

Kerstin Hack

—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es ruhig mehrfach.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie konkret zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehle ich dir, die Antworten aufzuschreiben und dir auch Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für deine Notizen ein einfaches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro*, das speziell für die Quadro-Serie entwickelt wurde.

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit einem Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls für mich war – was würde ich ihm oder ihr sagen?

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder Kollegen und sprech darüber. Ihr werdet feststellen, dass Punkte, über die man miteinander redet, klarer werden und nachhaltiger wirken.

■ Setze die Handlungsimpulse möglichst zeitnah um. Was du selbst einmal ausprobierst, prägt sich tiefer ein als die Dinge, die du nur liest.

■ Bleibe gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem eigenen Tempo zu lernen.

■ Mach dir eine Liste der Haltungen und Tools, die du besonders gerne lernen möchtest – am besten nicht mehr als eins bis fünf. Konzentriere dich auf diese Bereiche. Nimm diese Liste mehrmals im Jahr zur Hand, um zu beobachten, was du dazugelernt hast.

Woche 1
Dankbarkeit entdecken



Was ist Dankbarkeit?

■ »Jetzt sei mal artig und sag der Tante danke!« – einige Leser werden derartige Aufforderungen noch aus ihrer Kindheit kennen. Dankbarkeit als Ausdruck guter Manieren und als Beweis für eine gelungene Erziehung. Hübsch, brav, aber ist das echte Dankbarkeit?

Nach meinem Verständnis ist Dankbarkeit eine natürliche Regung, die sich einstellt, wenn man Gutes im Leben wahrnimmt. Sie hat zwei Bestandteile: Das Wahrnehmen und das Ausdrücken des Dankes.

Kaum dankbar ist der, der das Schöne gar nicht sieht. Oder der die guten Aspekte des Lebens nicht wahrnimmt, weil er es zum Beispiel für selbstverständlich hält, was er hat oder bekommt. Wer das Gute sieht und wahrnimmt, dass es keine Selbstverständlichkeit ist, wird automatisch Dankbarkeit empfinden.

Was im Inneren erlebt wird, drückt sich in der Regel auch aus. Das kann ein feines Lächeln um die Mundwinkel sein. Oder ein Strahlen in den Augen.

Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens.

—Jean-Baptiste Massillon

Vielleicht auch das hektisch-schnelle Aufreißen des Geschenkpapiers. Vielleicht auch ein »Wow. Ist das toll!« Oder auch ein artiges »Vielen Dank!«

Wer die Mimik anderer achtsam lesen kann, ist im Vorteil. Er kann sehen, ob der andere Dankbarkeit empfindet – und sich daran freuen. Selbst wenn womöglich ein verbales »Danke« fehlt.

Wenn etwas als nicht wirklich toll empfunden wird – dann ist das halt so. Dank kann und braucht man nicht zu erzwingen.

■ Denk mal

Was brauchst du, damit Danken leichter und natürlicher wird?

■ Mach mal

Vergib – wenn du die Last loswerden möchtest – den Menschen, die dich mit moralischen Appellen zum Danken getrieben haben.

2.4



Das Erhabene – die Bäume

■ Während ich schreibe fällt mein Blick auf ein Birkenwäldchen. Ich betrachte die Birken während meine Finger über die Tastatur gleiten. An diesen Bäumen kann ich mich kaum sattsehen: ihre schlanke Gestalt, der elegante weiß-schwarze Stamm, die zarten Blätter ... einzigartig. Die Birke ist nur ein Baum von vielen. Da gibt es auch noch die Tannen und Fichten, die Riesenbäume des Regenwaldes und die bis zu 2000 Jahre alten kalifornischen Mammutbäume, die ein einzelner Mensch gar nicht umfassen kann. Dann gibt es noch den rot leuchtenden Ahorn und die betrübte Trauerweide. Außerdem – wie wunderbar – Bäume, die köstliche Früchte tragen, die uns nähren: Äpfel, Kirschen, Mirabellen, Nüsse ... Bäume sind nicht nur wunderschön anzusehen, sondern ungemein praktisch. Die Rinde von Birken eignet sich wunderbar zum Feuer machen, Obst- und Nussbäume nähren uns, aus dem Holz vieler Bäume kann man Möbel und Häuser bauen.

Die beste Zeit, einen Baum zu pflanzen, war vor zwanzig Jahren. Die nächstbeste ist jetzt.

—Afrikanisches Sprichwort

Und Musikinstrumente: Geigen, Flöten, Cellos usw. – Klangkörper, in denen die Natur mit der Hand des Menschen herrlich in Resonanz geht.

Bäume werden in der Bibel auch als Symbol für den Menschen gebraucht. Zum Beispiel wird ein in Gottes Augen gerechter Mensch, der sich auf ihn verlässt, mit einem Baum verglichen, der in der Nähe eines Baches gepflanzt ist – und immer wieder neue Früchte hervorbringt.

■ **Denk mal** _____
Welcher Baum gleicht deinem Leben?
Was brauchst du, um aufzublühen und Frucht zu bringen?

■ **Mach mal** _____
Berühre und bestaune Holz – und seinen Schöpfer. Halte die Augen offen für unterschiedliche Bäume und Holzarten.



2.5

Sammele das Blau des Himmels, die Farben der Blumen und mische sie mit hellem Vogelgezwitscher – dann wird es ein fröhlicher Tag sein.

—Puschkina

Das Verspielte – die Vögel

■ Kürzlich stieg ich aus der Tram. An dem belebten Platz waren viele Menschen unterwegs. Es war hektisch, schmutzig und unruhig. Da hörte ich über mir zauberhafte Klänge. Auf dem einzigen Baum des Platzes zwitscherten Hunderte von Vögeln um die Wette. Ihrem wunderbaren Klang zu lauschen war für mich der absolute Höhepunkt dieses Tages.

Vögel gibt es in allen Arten, Größen und Schattierungen. Von Adler und Schwan bis zur Ente und dem Spatz. Die einen sind kraftvoll und majestätisch. Es gibt gewaltige Raubvögel, die sich hoch in die Luft erheben. Und den stolzen Pfau, der Rad schlagend Aufmerksamkeit auf sich zieht. Andere Vögel sind zart, zurückhaltend und winzig – wie der Kolibri.

Dann gibt es ziemlich »schräge Vögel« wie etwa die bunten, plappernden Papageien oder die rosa Flamingos mit ihren langen, dünnen Beinen. Und dann gibt es noch gackernde Hühner, schnatternde Enten und herrlich singende Nachtigallen.

Ich kann nicht anders, als mir vorzustellen, dass Gott unendlich viel Spaß dabei hatte, Vögel zu erschaffen. Diese Vielfalt an Formen, Funktionen, Farben und Geräuschen. Ich bin mir sicher: Er hat sich kreativ unendlich ausgetobt.

Der Vogel ist ein Tier, das sowohl in den Himmel aufsteigen als sich auch auf der Erde bewegen kann. Vielleicht ist das der Grund, warum Gott einen Vogel – die Taube – als Symbol für seine Gegenwart wählte, die den Menschen in Form seines Heiligen Geistes nahe kommt.

■ Denk mal

Welche Vögel magst du besonders gern?

■ Mach mal

Halte heute deine Augen offen und sieh, welche Vögel du entdeckst!

4.6

Toilettenpatenschaften

■ Eine Toilettenpatenschaft – die Idee war einfach zu cool, um sie nicht umzusetzen. Weltweit haben Millionen Menschen keinen Zugang zu sauberem Trinkwasser. Oft werden Bäche und Quellen durch Fäkalien und Krankheitserreger verschmutzt, weil Menschen die Umgebung ihrer Wohnorte für ihre Notdurft verwenden. Einfache Latrinen könnten Abhilfe schaffen und das Leben von vielen Menschen verbessern – manchmal sogar retten.

Doch in vielen Gegenden fehlt das nötige Wissen und häufig auch das Geld für Baumaterial. Deshalb führt die Hilfsorganisation *Tear Fund* vor Ort Hygieneschulungen durch und baut mit den Menschen vor Ort je nach Bedarf einfache Latrinen. Finanziert wird das durch Spender, die als Dank eine Urkunde über ihre Partnertoilette erhalten. Klar habe ich da mitgemacht und eine Toilette gestiftet. »Meine« steht im Bergdorf Maghzar in Afghanistan, ist aus Lehm gebaut und hat auch einen Wasseranschluss zum Händewaschen.

Bewahren von Dankbarkeit besteht darin, dass ich für alles, was ich Gutes empfangen habe, Gutes tue.

—Albert Schweitzer

Ich brauche nur daran zu denken und fange an zu lächeln. Weil die Idee so schräg und zugleich so genial ist. Und weil ich weiß, dass an einem Ort in der Welt jetzt die Kindersterblichkeit und Krankheitsrate geringer ist. Nur weil ich einen kleinen Beitrag dazu geleistet habe. Das macht glücklich. Und dankbar.

Wenn du Gutes tun und dir selbst Freude machen willst, wähle etwas aus, was dich begeistert. Genieße es, etwas Gutes tun zu dürfen. www.toilettwinning.org

■ Denk mal

Für welche Art von Projekten kannst du dich völlig begeistern? Wofür spendest du richtig gern? Wieso?

■ Mach mal

Suche heute einen konkreten Weg, das Leben eines anderen Menschen nachhaltig zu verbessern. Durch eine Spende oder Handlung.

Dank teilen

■ Dank multipliziert sich, wenn man ihn teilt. Das kann in Worten sein – auf Facebook, in der Gebetsgruppe, beim Abendessen als Familie, bei einem Fest oder im Gottesdienst. Anderen Menschen zu erzählen, wofür man dankbar ist, vertieft das eigene Erleben – was wir anderen erzählen, bleibt im eigenen Gedächtnis besser haften.

Dank steckt andere an, auch ihrerseits dankbar zu sein und Dinge wahrzunehmen, für die sie dankbar sind. Eine Möglichkeit, den Dank sichtbar zu machen, ist an einem für mehrere Menschen zugänglichen Ort eine Dankmauer zu errichten. Das kann in einer Schule sein, einem Bürgeramt oder in den Gemeinderäumen einer Kirchengemeinde. Oder im Flur der eigenen Wohnräume. Oder virtuell zum Beispiel in einer Facebook-Gruppe, bei Pinterest oder Tumblr.

Auf bereitliegenden Zetteln können die Dinge, für die man dankbar ist, notiert und anschließend aufgehängt werden.

Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.

—Albert Schweitzer

Es tut zum einen gut, den eigenen Dank zum Ausdruck zu bringen. Durch das Lesen der Dankbarkeitsnotizen werden ebenfalls die Leser inspiriert und bekommen vielleicht die eine oder andere Idee, wofür sie dankbar sein könnten.

Wer will, kann auch hier seiner Kreativität Ausdruck verleihen und den geschriebenen Dank mit Zeichnungen, Fotos oder Musik anreichern, so dass er für alle Sinne erfahrbar wird.

Dann einfach davon ausgehen, dass der Dank Wellen schlagen wird – im eigenen Herzen und Leben. Sowie im Leben anderer Menschen.

■ Denk mal

Wo könntest du eine Dankwand oder Dankmauer initiieren?

■ Mach mal

Schreibe dir fünf Impulse auf, für die du nach dem Lesen dankbar bist.



Das will ich mir merken

A large area of the page is covered by a light green dotted grid, intended for handwritten notes. The grid is composed of small, evenly spaced dots forming a rectangular pattern.



Kerstin Hack (Hrsg.)
365 Tage Dank

Gutes sehen und genießen, 366 Seiten

365 Anregungen zur Dankbarkeit. Starke Zitate und ungewöhnliche, inspirierende Bilder laden zum Dankbarwerden ein. Diesen Kalender kann man immer wieder aufstellen und sich zur Dankbarkeit inspirieren lassen – ein ganzes Leben lang.

Aufstellkalender



Kerstin Hack
Dankbarkeit

Impulse, das Gute zu sehen, 32 Seiten

Dankbarkeit ist einfach und macht glücklich. Und das Beste daran: Man kann sie erlernen und ihr im Leben mehr Raum geben. Durch Wahrnehmen schenkt sie Zufriedenheit und fließt vor Freude über. Ideal für alle, die zufriedener und dankbarer leben möchten.

Impulsheft Nr. 84



Kerstin Hack
Danke, Leben!

365 Impulse, die Fülle zu entdecken, 416 Seiten

Kerstin Hack lehrt in diesem Andachtsbuch die Kunst des Sehens und lädt ein, im persönlichen Leben Schätze zu entdecken, die bereichern. Zwölf Monatsthemen, täglich ein Zitat, eine Bibelstelle, Fragen und ein praktischer Impuls der Autorin.

Andachtsbuch



Kerstin Hack
Leben

schlicht + ergreifend, 160 Seiten

Dein Leben ist es wert, gut gelebt zu werden. Inspiration und Anregungen findest du hier. Der Hauptteil dieses Buches enthält 26 Ideen von A bis Z für ein vielfältiges, lebenswertes Leben – und praktische Tipps, wie du das gleich umsetzen kannst.

schlicht + ergreifend Nr. 2

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.

Q Dankbar leben

Man kann nicht gleichzeitig dankbar und unglücklich sein. —Christiane Deutsch

Dankbare Menschen sind zufriedener und gesünder. Sie erleben weniger Stress und Depression. Gene und Prägung spielen eine Rolle, doch es ist keine reine Glückssache, ob man dankbar ist.

Eine Haltung der Zufriedenheit kann man lernen und einüben. Dieses Quadro zeigt, wie man die Perspektive wechseln und Schätze im Alltag mehr wahrnehmen kann. Und auch in schwierigen Zeiten Grund zum Danken findet.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich bei deinem Lernprozess mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die innerlich reich leben wollen.

Q Quadro | Dankbar leben – leicht gemacht

DTE
Down to Earth

Mit freundlicher Empfehlung von:



ISBN 978-3-86270-900-7



9 783862 709007