

## Danke

Kleines Wort mit großer Wirkung



eekhornikova, Fotolia.com

Schon als Kind haben wir das Zauberwort „Danke“ als eines unserer ersten Wörter neben Mama, Papa, Puppe, Auto... gelernt. Was sich anfänglich oft eher als Reflex als ein tief empfundenes Gefühl zeigt, kann sich im Laufe unseres Lebens zu einer wichtigen Ressource für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden entwickeln. Dankbare Menschen - so das Ergebnis vieler Studien - sind zufriedener, glücklicher und sozialer als Menschen, die ständig das Negative im Leben sehen. Sie haben mehr Energie, sind optimistischer und empfinden nach eigenen Aussagen mehr Glücksgefühle und positive Emotionen.



**Benedicta Becker-Balling bietet in ihrer Gundelsheimer Praxis seit mehr als zwanzig Jahren psychologische Beratungshilfe.**  
[www.ankerpunkt.de](http://www.ankerpunkt.de)

### Weg zum Glück

Dankbarkeit ist demnach so etwas wie der Königsweg zum Glück. Diese Fähigkeit ist daher mehr als eine gesellschaftliche Höflichkeit oder eine nette Geste - sie ist eine innere Haltung zum Leben. Wie können wir Dankbarkeit in unser Leben einladen?



- Jobs in Kitas, Pflege, Beratung, Sozialpsychiatrie und Projekten
- 1200 nette Kolleginnen und Kollegen
- 1 starker Träger

Dein neuer Job?  
[www.jobs-diakonie.de](http://www.jobs-diakonie.de)

Eine Möglichkeit besteht darin, sich jeden Abend etwas Zeit zu nehmen und den Tag mit der Frage „Wofür bin ich heute dankbar?“ zu reflektieren. Ein Sonnenuntergang, ein schönes Erlebnis mit der Familie, das erste Wort meines Kindes... es gibt viele Gründe, Dankbarkeit zu empfinden und sich zu freuen.

### Dankbarkeit üben

Eine wirkungsvolle Familienübung stellt die „Schale der Dankbarkeit“ dar: Suchen Sie eine schöne Schale aus, die sichtbar für alle in der Küche oder im Wohnzimmer steht. Wann immer jemand aus der Familie etwas Schönes erlebt, ein Kompliment bekommen hat oder einen anderen Grund zur Dankbarkeit empfindet, nimmt sie/er sich einen farbigen Zettel und schreibt diesen Grund mit Datum auf das Papier, faltet es zusammen und legt es in die Schale. Jüngere Kinder können malen. Im Laufe eines Monats gelangen viele Zettel in diese Schale - ein buntes Fest der Fülle. Dann nehmen Sie sich etwas gemeinsame Zeit, öffnen die Zettel und lesen sich diese gegenseitig vor - sofort sind all die kostbaren und wertvollen Erinnerungen an Schönes wieder präsent, erfreuen, stärken und festigen soziale Bande und Beziehungen. Schon Goethe wusste: „Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll!“

Noch ein Tipp für den Alltag: Sagen Sie „Danke“, wann immer Ihnen etwas Gutes widerfährt - umgehend.

**Benedicta Becker-Balling bietet in ihrer Gundelsheimer Praxis seit mehr als zwanzig Jahren psychologische Beratungshilfe.**  
[www.ankerpunkt.de](http://www.ankerpunkt.de)