



ZEIGEN SIE DANKBARKEIT

Neigen Sie auch dazu, sich vorwiegend damit zu beschäftigen, was Ihnen fehlt? Schauen Sie eher selten dankbar zurück auf das, was Sie schon sind und haben? Genießen Sie selten die kleinen Freuden des Alltags? Damit sind Sie nicht allein.

Wer ehrgeizig ist und sich hohe Ziele setzt, legt die Messlatte ständig höher. Die Diskrepanz zwischen dem Ist-Zustand und dem gewünschten Soll-Zustand spornt einige zu Höchstleistungen an. Der Fokus liegt auf dem erwünschten Soll – weniger auf dem, was Sie bereits erreicht haben. Das verhindert einerseits Stagnation. Andererseits verursacht diese Sichtweise ein stetiges Gefühl des Mangels und Nicht-Genügens. Dankbarkeit ist ein Schlüssel zum Glück und lässt im Unterschied zu Zufriedenheit Raum für weitere Steigerungen. Wir selbst sind verantwortlich dafür, wie wir uns fühlen. Entscheidend ist, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten: Wenn Sie Ihren Fokus auf etwas lenken, das Sie freut oder dankbar sein lässt, werden Sie sich gut fühlen – und noch mehr positive Gefühle und Situationen anziehen. Versuchen Sie auch an Tagen, an denen Sie sich schlecht fühlen, bewusst

an etwas Erfreuliches zu denken – und holen Sie sich so aus der Abwärtsspirale heraus. Durch eine Brille der angenehmen Gefühle hindurch betrachtet, wird Ihnen die Realität positiver erscheinen.

Ich empfehle eine gute Balance zwischen einerseits Dankbarkeit für das, was Sie erhalten haben, und andererseits Orientierung an den Zielen, die Sie noch erreichen möchten. Bleiben Sie offen für das, was kommt. Häufig sehen wir erst im Rückblick, wozu es gut war und können erst dann Dankbarkeit empfinden. Manchmal jagen wir dem Glück – oder dem, was uns als Glück erscheint – so sehr hinterher, dass wir übersehen, wie glücklich wir tatsächlich schon sind. Dankbarkeit ist die intensivste Form positiven Denkens, denn sie setzt nichts als selbstverständlich voraus: weder Gesundheit, Beziehungen oder Ihre Arbeit noch die Tatsache, dass Sie nicht täglich um Ihr Überleben fürchten müssen.

Danke – dieses Wort schenkt Freude, gibt Kraft und Optimismus. Auch in der Mitarbeiterführung ist es unverzichtbar. Der Wunsch nach Anerkennung steckt in jedem Menschen, und ein Wort des Dankes wirkt stark motivierend, baut auf und spornt zu weiteren Höchstleistungen an. Die positive Verstärkung nach außen hat auch eine Wirkung nach

innen: Wer souverän genug ist, seine Dankbarkeit auszudrücken, befreit sich dadurch selbst von Angst und Sorgen. Auch kluge Fußballstürmer sind sich bewusst, dass sie ihre Leistungen auch dem Team verdanken. Diese Haltung stärkt in schwierigen Phasen oder Niederlagen. Wofür und wem können Sie im Laufe Ihrer Karriere dankbar sein? Vielleicht Ihren Eltern, Partner oder Partnerin, der Familie, Freunden, Kollegen, Vorgesetzten, Mentoren – und vielleicht auch sich selbst? Ein Wort oder eine Geste des Dankes verstärkt die Bereitschaft, Sie weiter zu unterstützen.

Auch Schwierigkeiten wie Krankheit oder die Finanzkrise können Anlass geben, Dankbarkeit zu empfinden, weil sie uns zeigen, dass Gesundheit und Wohlergehen eben keine Selbstverständlichkeit sind. Je mehr Sie dabei Ihren Fokus auf das richten, was Sie haben, statt auf das, was Ihnen fehlt, desto sicherer und kraftvoller werden Sie handeln. Und vielleicht erkennen Sie gerade in einer Krise, was wirklich wichtig und wertvoll für Sie ist. Achten Sie an jedem Tag auf etwas, wofür Sie dankbar sein könnten. Hinter der Dankbarkeit liegt das Gefühl der Verbundenheit – ein Gefühl, das Ihnen Kraft und Halt gibt. Und haben wir nicht allen Grund, jeden Tag dankbar zu sein?

KRAFTQUELLE 9 ► **SCHREBERGARTEN.** Schon die Namen sprechen für sich: „Frohsinn“ oder „Eden“, „Gut Freund“ oder „Sonnenschein“ – manch eine Kleingartenkolonie verspricht nicht weniger als das Glück auf Erden. Das Image der organisierten Laubenpieper ist jedoch noch immer angekratzt: Allzu strebsam sei man dort, ein letzter Hort des Spießbürgers, eine Diktatur der Gartenzwerge und Querulanten. Doch mit diesen Klischees wird man dem Potenzial der Kleingartenanlagen nicht gerecht. In vielen Städten gibt es Kolonien, die sich für Nachwuchs-Schrebergärtner geöffnet haben. Auch erklärte Garten-Greenhorns und junge Familien sind gerne gesehen – und dass es dann mitunter lebhaft zugeht, ist sogar erwünscht. Wie paradiesisch die grüne Parzelle in der großen Stadt dann sein kann, wissen gestresste Urbanisten spätestens dann, wenn man den ersten Sonnenuntergang über der Laube betrachtet, das erste Gemüse erntet und merkt, dass heiße Sommertage im Schatten des Apfelbaums viel besser auszuhalten sind als in überhitzten Straßenschluchten und Büros. www.hausgarten.net · VON ANDRÉ BOSSE