

Wie Sie durch Dankbarkeit ihre Gesundheit fördern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 12:24 Uhr

Haben Sie das auch schon mal erlebt? Sie haben einen stressigen Tag hinter sich, fallen abends nur noch auf die Couch und sie haben das Gefühl „sch*** Tag“?

Was mir meine Klienten häufig berichten ist, dass sie nach einem solchen Tag irgendwann erschöpft ins Bett fallen und entweder nicht einschlafen können, nicht durchschlafen können oder morgens mit den gleich doofen Gedanken aufwachen, mit denen Sie ins Bett gegangen sind.

Jetzt mag der ein oder andere vielleicht denken, das Stress in unserer heutigen Zeit doch ganz normal sei und das es eben nicht zu ändern ist.

Neben den bisher vorgestellten Möglichkeiten sich selbst zu entstressen „[Wie sie sich selbst in 15 Minuten einfach entstressen](#)

“ und „

[Urlaubsstress adé](#)

“, möchte ich Ihnen heute eine weitere Möglichkeit vorstellen, wie Sie selbst etwas für ihre Gesundheit tun können.

Die Rede ist von Dankbarkeit

Dass Dankbarkeit gesund macht, fanden Neurowissenschaftler bereits heraus. Doch wie lässt sich das in unseren Alltag integrieren?

Die Macht der Dankbarkeit

Um seinen Fokus, also seine Aufmerksamkeit dauerhaft positiv zu verändern und dadurch unter anderem die Selbstheilung zu fördern, kann ich jedem raten ein Dankbarkeitstagebuch zu führen.

Das, was für den ein oder anderen beim ersten Hören etwas befremdlich klingen mag, ist eine inzwischen weit verbreitete Methode aktiv seine Gedanken auf Dauer zum Positiven zu verändern.

Wie funktioniert das?

Erstens, kaufen Sie sich ein schönes Notizbuch, das Ihnen gefällt und in das Sie somit auch gerne schreiben.

Zweitens, schreiben Sie **jeden** Abend als letzte „Amtshandlung“ bevor Sie ins Bett gehen mindestens fünf Punkte in Stichworten auf, für die Sie an

m **diese**
Tag
dankbar sind oder die sie glücklich gemacht haben.

Das kann zum Beispiel der Anruf von jemandem sein, das gemeinsame Essen mit dem Partner, ein Lächeln, ein paar Stunden ohne Schmerzen, ein Fortschritt in der Beweglichkeit beziehungsweise vermeintlich selbstverständliche Dinge, wie sehen oder laufen können.

Es geht um Wahrnehmung und Bewusstsein „wie sie ihr Bewusstsein verbessern“ beziehungsweise um die Veränderung der Wahrnehmung. Unser Unterbewusstsein führt immer nur aus, was das Bewusstsein vorgibt.

Führen Sie mindestens 21 Tage am Stück das Dankbarkeits-/ Glückstagebuch, weil ab dieser Zeit neue Verhaltensweisen zu Gewohnheiten werden.

Seien Sie gespannt, wie sich ihr Bewusstsein in dieser Zeit schon verändern wird, da Sie quasi mit einem unbewussten „Findungsradar für Schönes“ durch den Tag gehen.

Sollten Sie dann noch mal einen Tag haben, an dem mal wieder alles sch**** gewesen zu sein scheint, blättern Sie in Ihrem Dankbarkeitsjournal. Sie nutzen die positiven Erinnerungen als Anker (s. hierzu „[Emotionsmanagement auf »Knopfdruck«](#)“), um sich schnell wieder besser zu fühlen.

Dadurch, dass Sie als Letztes vor dem Schlafen ihre Gedanken auf etwas Positives gelenkt

Wie Sie durch Dankbarkeit ihre Gesundheit fördern

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 12:24 Uhr

haben beim Aufschreiben der Punkte, werden Sie auch leichter durchschlafen und mit besseren Gedanken aufstehen und somit etwas für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit getan haben.

Glauben Sie nicht? Probieren Sie es aus und lassen Sie sich überraschen!

Eine dankbare Woche wünscht Ihnen Ihre Mental- und Gesundheitscoach

Sonja Volk