

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorinnen erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorinnen können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0910-4 (Print)
ISBN 978-3-8436-0911-1 (eBook)

Inhalt

Einleitung: Das Dankbar-Prinzip®	7
Dankbarkeit: Der Weg zur Zufriedenheit	13
Annehmen: Akzeptieren, was ist	33
Neugierde: Das Tor zu neuen Erfahrungen	55
Konfliktfähigkeit: Der Schlüssel zur Gelassenheit	73
Balance: Weglassen, loslassen und sich einlassen	92
Achtsamkeit: Aus inneren Quellen schöpfen	112
Reflexion: Verborgene Potenziale entdecken	131
Schluss	148
Anhang	151

Einleitung: Das Dankbar-Prinzip®

Wenn wir über das Thema »Dankbarkeit« sprechen, ernten wir ganz unterschiedliche Reaktionen. Viele unserer Gesprächspartner reagieren neugierig, verbinden positive Erlebnisse damit und erzählen Anekdoten von Begebenheiten, die sie mit Dankbarkeit erfüllt haben. Andererseits werden wir hin und wieder auch mit negativen Assoziationen konfrontiert: »Dankbarkeit hat für mich immer so einen starken moralischen Anspruch«, »Dieses ewige Bitte- und Dankesagen ging mir in meiner Kindheit total auf die Nerven«, »Wenn ich den Satz ›Sei doch nicht so undankbar‹ höre, werde ich heute noch sauer« – um nur einige dieser Reaktionen zu nennen. Darin zeigt sich für uns schon, dass jeder Mensch seine ganz eigene Geschichte mit dem Thema »Dankbarkeit« verbindet. Für den einen ist Dankbarkeit eine uneingeschränkt positive Qualität, die er lebt und erlebt hat. Andere assoziieren damit Pflichterfüllung, ein schlechtes Gewissen, Zwang, Bevormundung oder auch Unehrlichkeit. Diese Menschen haben Dankbarkeit in ihrem Umfeld meist als bloße Höflichkeitsfloskel oder Reflex wohlgezogenen Verhaltens erlebt, manchmal sogar als Heuchelei oder Lüge. Dass man aus diesen Gründen das Thema »Dankbarkeit« kritisch sehen kann, können wir somit gut nachvollziehen. Umso wichtiger finden wir es deshalb, die positive Qualität von Dankbarkeit für das eigene Leben zu nutzen und das warme, satte Gefühl, das sie hervorrufen kann, zu einem wesentlichen Ankerpunkt des eigenen Inneren werden zu lassen. Wir spüren immer wieder, dass durch eine dankbare Haltung mehr Gelassenheit und Zufriedenheit unseren Alltag durchströmt. Wir regen uns weniger auf, fahren weniger schnell aus der Haut und sind wertschätzender und freundlicher im Umgang mit anderen Menschen. Das tut anderen gut und uns auch, um es ganz einfach auf den Punkt zu bringen.

Vor einiger Zeit beschlossen wir daher, unsere guten Erfahrungen mit den verschiedenen Aspekten von Dankbarkeit in eine Form zu gießen, und entwickelten das Dankbar-Prinzip®. Es ist ein Prinzip, das positiv auf die eigene Umwelt ausgerichtet ist – Dankbarkeit bildet dabei die Basis, insgesamt besteht es aus sieben Räumen. Jeder

dieser Räume greift einen Aspekt auf, der eine positive, dankbare Haltung unterstützen kann. Die sieben Räume setzen sich aus den Anfangsbuchstaben des Wortes »dankbar« zusammen:

Dankbarkeit: der Weg zur Zufriedenheit
A nnehmen: akzeptieren, was ist
N eugierde: das Tor zu neuen Erfahrungen
K onfliktfähigkeit: der Schlüssel zur Gelassenheit
B alance: weglassen, loslassen und sich einlassen
A chtsamkeit: aus inneren Quellen schöpfen
R eflexion: verborgene Potenziale entdecken

Jeder dieser Aspekte wird in den einzelnen Kapiteln dieses Buches beschrieben – mit vielen praktischen Beispielen, Erfahrungsberichten und Anregungen, wie man das Dankbar-Prinzip® im täglichen Leben umsetzen kann. Versuchen Sie es in Ihrem Alltag anzuwenden – es hat verbindenden Charakter, wirkt beflügelnd sowohl auf die eigene Person als auch auf die Mitmenschen, wie wir aus eigener Erfahrung wissen. Schon seit Jahren haben wir intuitiv das Dankbar-Prinzip® in vielerlei Hinsicht genutzt, ohne es je vorher so benannt zu haben. Es begleitet uns schon immer stetig durch unser Leben. Dankbarkeit und die damit verbundenen Aspekte haben uns immer wieder Kraft und Gelassenheit finden lassen, wenn unser Alltag mal wieder anstrengend war oder eine schwierige Situation anstand. Wir sind auf diese Weise aber auch aufmerksam geworden für die vielen wunderbaren und glücklichen Momente, die es in unser beider Leben gab und gibt. In unseren Beratungen haben wir dies auch bei vielen unserer Klientinnen und Klienten beobachten können. Wenn wir beide die Betreffenden ermuntert haben, sich mit ihren Stärken, Fähigkeiten und Ressourcen zu beschäftigen, hinterließ das häufig ein großes Gefühl der Dankbarkeit bei ihnen, eines, das ihnen Kraft schenkte, sie zufriedener machte und es ermöglichte, sich mit den Themen, die sie mitgebracht hatten, leichter auseinanderzusetzen.

Ein Prinzip ist übrigens etwas, was jeder Mensch hat und nach dem er sich – bewusst oder unbewusst – im täglichen Leben richtet. Im Deutschen ist der Begriff am besten mit dem Wort »Grundsatz« zu übersetzen. Meist hat man nicht nur ein einziges Prinzip für sich

etabliert, sondern durchaus auch ein paar mehr. Sätze wie »Es geht mir ums Prinzip« oder »Das geht gegen meine Prinzipien oder Überzeugungen« hört man ja nicht selten. Wahrscheinlich hat die Person, die so einen Satz gesagt hat, in einem solchen Moment deutlich machen wollen, worum es ihr ging, was sie für richtig, wichtig oder vernünftig hielt. Vielleicht wollte jemand diese Person zu etwas überreden, und deshalb war es für sie notwendig, die eigenen Grenzen aufzuzeigen, die nicht überschritten werden sollten.

Unser Ziel ist es nicht, Sie zu überreden, das Dankbar-Prinzip® anzuwenden oder in Ihr Leben zu integrieren, sondern wir wollen zunächst einfach Ihre Neugier wecken, sich damit auseinanderzusetzen. Wenn Sie am Ende entscheiden, dass es ein Prinzip ist, das auch für Sie und Ihren Alltag eine Bedeutung haben kann, dann freuen wir uns sehr. Und wir danken Ihnen, dass Sie sich auf uns und unsere Erfahrungen eingelassen haben.

Den Druck verringern – Kraft und Gelassenheit im Alltag finden

In den vielen Beratungen und Prozessbegleitungen, aber auch durch die Beobachtung unserer eigenen Umwelt stellen wir zunehmend fest, dass der äußere Druck im Berufs- und Familienalltag den inneren Druck immer weiter verstärkt. Wir erleben bei unseren Klienten und Klientinnen den großen Wunsch wie auch die tiefe Sehnsucht, diesem Druck mit mehr Gelassenheit und größerer Achtsamkeit zu begegnen. Wodurch entsteht dieser Druck? Diese Frage lässt sich nicht so einfach beantworten. Es gibt zwar Schnittmengen zwischen unseren Klienten, aber auch Unterschiede – jedes Leben ist schließlich individuell. Und doch gibt es drei Punkte, die man als gemeinsame Hauptaspekte nennen kann. Diese Aspekte erscheinen nicht neu, aber aus unserer Sicht bringen sie die Probleme auf den Punkt und haben an Aktualität nichts eingebüßt:

- *Die Vielzahl an Optionen und Möglichkeiten*, die man heute hat und aus denen man wählen kann – das allein ist schon anstrengend: »Was wähle ich, was lasse ich sein, wofür entscheide ich mich?« Noch anstrengender wird es, wenn man auch noch für andere mitentscheiden oder vordenken muss, als Mutter oder Vater, als Tochter oder Sohn, als Kollegin bzw. Kollege oder als

Führungskraft. Man hat also nicht nur die Verantwortung für sich selbst, sondern auch für eine Vielzahl von anderen Menschen. Gut, das war früher nicht anders, ist aber durch das Mehr an Wahlmöglichkeiten komplizierter geworden. Der Alltag wird von vielen Menschen als zeitlich eng getaktet empfunden oder als logistische Meisterleistung bezeichnet.

- *Der Vergleich mit anderen Menschen und deren Lebensumständen* hat ein anderes, deutlich kritischeres Ausmaß angenommen. Man hat den Eindruck, dass es immer mehr um »höher, weiter, schneller« geht und die Selbstoptimierung eine immens große Rolle spielt. Alles muss perfekt sein: die Leistung im Job, das Familienleben, das eigene Zuhause, der Partner, die Freundschaften und nicht zuletzt die eigene Person. Ständig wird man von anderen mit Vergleichen konfrontiert oder zieht selbst welche: »Wie, euer Sohn kann noch nicht mit dem Computer umgehen?«, »Wir finden Bildungsreisen für die Familie sehr wichtig, und ihr, fahrt ihr wieder an die Ostsee?«, »Meine Kollegin hat schon die zweite Fortbildung bewilligt bekommen, und was ist mit mir?«

Man konkurriert miteinander und befindet sich in einem ständigen Wettbewerb. Das Credo vieler Menschen heißt: Wer nie aufgibt und hart arbeitet, erreicht alles. Man will unter Beweis stellen, dass man genauso leistungsfähig und erfolgreich wie die anderen ist und ebenso alles unter Kontrolle hat. Der Wunsch nach einem Gefühl innerer Sicherheit soll durch äußere Erfolge erfüllt bzw. kompensiert werden, so scheint vielfach das Denken und Fühlen. Doch dadurch verstärkt sich das Konkurrenzdenken nur noch mehr, was wiederum zu größerer Unzufriedenheit führt.

- *Der oft hohe Anspruch vieler Menschen*, allem und jedem gerecht zu werden, spielt eine große Rolle dabei, Druck zu empfinden und zu haben. Die Erwartungen von außen zu erfüllen, ist ein starker Antriebsmotor und oftmals nicht so einfach von den Erwartungen, die man an sich selbst hat, zu trennen. Das macht es umso komplizierter: »Wie kommt es eigentlich, dass andere mich so gut antreiben können? Welche Knöpfe müssen sie drücken, dass ich darauf anspringe?« Das sind Fragen, die vor allem besonders Frauen mitbringen. Häufig steckt die Sehnsucht nach Anerkennung und Zuwendung dahinter und treibt sie dazu an, es jedem recht und stets alles perfekt machen zu wollen. Können sie

diesem Anspruch nicht genügen, fühlen sie sich häufig innerlich wie zerrissen.

Ganz offen gesagt, wir kennen das Thema des äußeren Drucks, der den inneren Druck immens beeinflusst, sehr gut aus unserem eigenen Leben, nicht nur aus unserer Beratungspraxis. Wir haben jedoch auch erfahren, wie wohltuend Dankbarkeit wirken kann, um aus diesem Kreislauf auszubrechen. Ein Grund mehr für uns, diese Erfahrung weitergeben zu wollen und Ihnen mit dem Dankbar-Prinzip® eine Möglichkeit aufzuzeigen, dem Leben mit mehr Gelassenheit und Zuversicht zu begegnen. Wir möchten Ihnen mit unserem Buch Mut machen, auf das zu schauen, was bereits da ist, und auf Entdeckungsreise zu Ihren eigenen Kraftquellen zu gehen. Wir laden Sie ein, sich gemeinsam mit uns die sieben Räume des Dankbar-Prinzips® zu erschließen und Ihr »Haus der Dankbarkeit« zu erkunden. Jedem Raum ist ein eigenes Kapitel gewidmet, wir beschreiben darin persönliche Erfahrungen und berichten aus unserem Beraterinnenalltag.

In Kapitel 1, *Dankbarkeit*, schildern wir Ihnen, welche positiven Wirkungen erzielt werden können, wenn man ganz bewusst ein Leben in und mit Dankbarkeit führt, und erläutern, warum dies ein Weg zur Zufriedenheit sein kann. Im zweiten Kapitel, *Annehmen*, geht es darum, wie wichtig es ist, die eigenen Erfahrungen – positive wie negative – anzunehmen und wertzuschätzen. Wir zeigen auf, wie wohltuend es sein kann, Menschen und Situationen zu akzeptieren, wie sie sind, und nicht mit ihnen zu hadern. In Kapitel 3, *Neugierde*, führen wir Sie zurück in die Welt der Kinder und spüren mit Ihnen dem »Anfängergeist« nach. Wir machen Ihnen Mut, neue Experimente zu wagen und andere Wirklichkeiten zu entdecken. In Kapitel 4 beschreiben wir, warum *Konfliktfähigkeit* der Schlüssel zu Gelassenheit sein kann, wie viel Kraft ein Konflikt schenken kann und aus welchem Grund Schlüsselkompetenzen wie achtsames Zuhören und Sprechen dabei von großer Bedeutung sind. In Kapitel 5, *Balance*, geht es um die Kunst des Lassens: weglassen, loslassen und sich einlassen. Thematisch vertiefen wir dabei das Ausbalancieren von Beruf und Privatleben und was es für positive Auswirkungen haben kann, wenn man Ambivalenzen zulässt. Im sechsten Kapitel steht die *Achtsamkeit* im Mittelpunkt. Sie können mit uns das Wunder der Achtsamkeit entdecken und erfahren, was es bedeutet, die Stille in

sich selbst zuzulassen und aus eigenen inneren Quellen zu schöpfen. Das siebte Kapitel lädt Sie dann ein zur *Reflexion*: Entdecken Sie verborgene Potenziale und wandeln Sie den inneren Druck zu innerer Harmonie. Das Thema »Dankbarkeit« zieht sich dabei wie ein roter Faden durch alle Kapitel.

Ziel ist es, Freude, Lebenslust und Leichtigkeit zu wecken, vielleicht versteckte Schätze zu heben und vorhandene Ressourcen neu zu aktivieren. Wir bieten Ihnen dazu neue Sichtweisen und eröffnen Ihnen Denkräume. In unserem Buch bedeuten »Denkräume« Übungen: In ihnen geht es darum, die verschiedenen Räume, die wir Ihnen in den sieben Kapiteln beschreiben, ganz praktisch zu erleben. Sie können mit Hilfe der Übungen das Gelesene reflektieren und Momenten der Dankbarkeit im Alltag nachspüren. Die Übungen sind einfach anzuwenden und sollen Ihnen Lust machen, sich selbst auszuprobieren. Wir hoffen, dass diese »Denkräume« für Sie ein wirksames und positives Gegengewicht zu dem oftmals so stressigen und hektischen Alltag sein können und Ihnen ermöglichen, Ballast abzuwerfen und mehr Klarheit und Zufriedenheit zu gewinnen. Einfach ausgedrückt, dass sie dazu beitragen, mit freiem Kopf und leichtem Herz durch das Leben zu gehen.

Wir sind der festen Überzeugung, dass die Fähigkeit, Dankbarkeit zu denken, zu fühlen, zu leben und sie auszudrücken, das Leben positiv und nachhaltig beeinflusst. Tief empfundene Dankbarkeit steigert das eigene Wohlbefinden und kann unsere zwischenmenschlichen Beziehungen positiv beeinflussen. Ein herzliches und echtes »Danke« beschenkt nicht nur unser Gegenüber, sondern auch uns selbst. Noch deutlicher gesagt: Zu danken, macht glücklich.

Dankbarkeit: Der Weg zur Zufriedenheit

Echte Dankbarkeit hinterlässt ein warmes und sattes Gefühl, voller Lebendigkeit und Freude – unabhängig davon, ob man sie gibt oder empfängt. Denn sie kommt von Herzen, meist begleitet durch einen freundlichen Blick, ein ehrliches Lächeln, eine liebevolle Geste oder aufrichtige Worte. Denken Sie nur einmal daran, wie es ist, wenn man als Mutter von seinem Kind ganz unerwartet etwas geschenkt bekommt, eine selbst gepflückte Blume zum Beispiel. Man schaut das Kind voller Liebe und Stolz an und ist auch einfach dafür dankbar, dass es dieses Kind gibt. Aus eigener Erfahrung wissen Sie, dass diese Form der Dankbarkeit nicht einer bestimmten Erwartung entspricht. Sie haben sie empfangen bzw. gegeben, weil es in der betreffenden Situation, in dem Augenblick einfach wichtig war, dem Gefühl der Dankbarkeit Ausdruck zu verleihen. Ganz unverfälscht und aufrichtig. So wie das Kind im Beispiel oben seiner Mutter zeigt, wie sehr es sie lieb hat.

Dankbarkeit, die man hingegen automatisch aus Höflichkeit und Konvention äußert, erzeugt meist ein eher neutrales Gefühl – der Höflichkeit ist Genüge getan und der gesellschaftlichen Etikette entsprochen. »Danke« und »bitte« sind Wörter, die daher auch meist schnell zum Sprachschatz von kleinen Kindern gehören, weil es den Eltern wichtig ist, dass sie sie als höfliche Umgangsformen erlernen. Als Erwachsener gebraucht man diese beiden Wörter dann im Alltag häufig ganz konditioniert – was grundsätzlich in Ordnung ist. Doch Hand aufs Herz: Wäre es nicht meist besser, den Dank nicht aus einem höflichen Reflex heraus, sondern mit ehrlicher Freude und Anerkennung für die andere Person und deren Handlung bzw. deren Verhalten auszusprechen?

Ein eher schales oder sogar negatives Gefühl hinterlässt Dankbarkeit, wenn sie nicht aufrichtig gemeint ist, sie aus Kalkül daherkommt oder geheuchelt wird. Ebenso fällt Dankbarkeit oft schwer, wenn sie erwartet wird. Dann bedankt man sich nur widerwillig, aus Pflichterfüllung sozusagen, lehnt sich aber innerlich dagegen auf oder geht der Person, die sie erwartet, aus dem Weg.