

Gert Kowarowsky · Christina von Puttkamer

# Ein Kurs in Dankbarkeit

in 108 Tagen  
Zuversicht gewinnen,  
innere Stärke aufbauen und  
Zufriedenheit finden



**pal**

*Nicht die glücklichen Menschen sind dankbar,  
sondern die dankbaren sind glücklich.*

Schreib dich glücklich!

Mithilfe dieses Tagebuchs kannst du deine Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit entwickeln und dadurch mehr Freude, Zufriedenheit und Glück in dein Leben bringen.

# Einleitung

Jeden Abend Rückblick halten. Den Tag in Gedanken noch einmal Revue passieren lassen. Innerlich freudige, schöne Beobachtungen und Erfahrungen noch einmal einblenden. Sich auch an die kleinen, manchmal unscheinbaren Ereignisse erinnern, die einen unerwarteten Lichtstrahl in den vermeintlich grauen Alltag brachten – dazu möchte dich dieses Tagebuch einladen.

Wie in einem Kurs lernst du 108 Tage lang, Tag für Tag deinen Blick auf die positiven Erfahrungen zu richten und so Dankbarkeit zu entwickeln. Durchs tägliche Aufschreiben sammelst du kraftspendende Erinnerungen, die dir helfen, ein Gegengewicht zu schwierigen Lebenssituationen zu schaffen und die Balance wiederherzustellen. Denn Dankbarkeit ist ein Schlüssel, um mehr Freude, Zufriedenheit und Glück in dein Leben zu bringen.

Die vielen positiven Auswirkungen von Dankbarkeit auf Körper, Geist und Seele konnten in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden. Einige von ihnen, die immer wieder genannt werden, sind:

- *Zunahme an guter Laune*
- *Zunahme an Optimismus*
- *Zunahme an harmonischen sozialen Kontakten*
- *Abnahme von Angst*
- *Abnahme von Depression und Hoffnungslosigkeit*
- *Abnahme von innerer Getriebenheit*
- *deutliche Senkung (23 Prozent) des Stresshormons Kortisol im Blut*
- *deutliche Reduktion (25 Prozent) des Fettkonsums*
- *Verbesserung der Schlafqualität, vor allem bei Schmerzpatienten*
- *Zunahme an Selbstvertrauen*
- *Zunahme des Gefühls einer grundlegenden Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens*

Dankbarkeit entwickelt sich durch die vermehrte Aufmerksamkeit auf das, was gut ist im Leben. Denn das führt dazu, dass wir das Gute in uns selbst, in unseren Mitmenschen und in der Welt entdecken und immer mehr würdigen können.

Also nimm dir den Freiraum und schreibe! Wir begleiten dich dabei.

Im Alltag dankbar zu sein, ist möglich. Wir unterstützen dich darin, mehr und mehr zu entdecken wofür. Manchmal hilft dabei eine neue Sichtweise, manchmal eine neue Bewertung, manchmal ein neuer Blick auf scheinbar Selbstverständliches.

Wir, das sind Christina von Puttkamer und Gert Kowarowsky. Christina ist für die Ästhetik der Sprache, die liebevoll ausgewählten Bilder sowie das Layout in deinem Tagebuch verantwortlich sowie für die gemeinsame Auswahl der Reflexionsthemen und deren Ausformulierung. Gert als psychologischer Psychotherapeut mit über 40 Jahren Erfahrung beobachtete bei vielen seiner Patienten – wie auch bei sich selbst – eine Vielzahl dieser beschriebenen positiven Erfahrungen, die das tägliche Aufschreiben erfreulicher Erlebnisse bewirkt. So entstand die Idee, dieses Tagebuch zu erschaffen.

Unsere Anregungen zur Dankbarkeit sind selbstverständlich keine strikten Vorgaben für deine eigenen Notizen. Keiner wird sie überprüfen. Es ist ein Kurs, eine Einladung und ein Impuls für dich – jeden Tag aufs Neue. Versuche es, lass dich darauf ein und schreibe einfach jeden Abend auf, worüber du dich heute gefreut hast – was auch immer es war, was du besonders wertschätzen konntest. Darüber hinaus laden wir dich ein, jeweils für neun Tage ein bestimmtes Feld deines Lebens in Wertschätzung und Dankbarkeit zu reflektieren. Wir haben hierzu zwölf Themen ausgewählt, die wir für besonders wichtig halten.

Nun liegen 108 Tage vor dir, in denen du die Fülle der guten Auswirkungen von Dankbarkeit erfahren kannst. Die Erfahrung hat uns gezeigt, dass bereits das Lesen solcher Anregungen hilfreich sein kann, dein Leben, andere Menschen und diese Welt in einem helleren Licht zu sehen.

Dir das Allerbeste,



# Zauberkraft Dankbarkeit

Es kann schon fast als ein Naturgesetz bezeichnet werden:

**Alle Menschen wollen glücklich sein –  
Dankbarkeit hilft ganz wesentlich dabei.**

Erstaunlich ist, dass Glück nur sehr bedingt von äußeren Umständen abhängt. Menschen, die sich in günstigen Umständen befinden, sind nicht zwangsläufig glücklich. Die glücklichsten und zufriedensten Menschen sind diejenigen, die zu Wertschätzung und Dankbarkeit fähig sind, auch in weniger günstigen Umständen. Die alltägliche Beobachtung zeigt immer wieder:

**Nicht die glücklichen Menschen sind dankbar,  
sondern die dankbaren sind glücklich.**

Wir alle haben einen sogenannten *happiness set point*, quasi eine genetische »Werkseinstellung« für unsere persönliche Glücksfähigkeit. Wir sind also mehr oder weniger begabt zum Glücklichsein. Die Ergebnisse der Glücksforschung machen jedoch Mut, an dieser »Werkseinstellung« zu arbeiten. Und wen wundert es, dass hierbei Dankbarkeit eine große Rolle spielt?

Meine Beobachtung aus der therapeutischen Arbeit mit Patienten zeigt, dass viele Menschen nach besonders intensiven positiven Erfahrungen, wie einer bestandenen Prüfung oder einer erheblichen Erbschaft, aber auch nach besonders negativen Erfahrungen, wie einer schweren Verletzung oder dem Verlust einer hohen Geldsumme, nach einigen Monaten wieder auf ihrem vorherigen Zufriedenheitslevel ankommen. Die Glücksforschung geht davon aus, dass das zur Hälfte genetisch bedingt ist. Die zweite Hälfte unserer Glücksfähigkeit besteht jedoch aus der Art und Weise, wie wir mit Lebensereignissen umgehen, wie wir darüber denken, welche Denkgewohnheiten wir prinzipiell pflegen. Menschen, die einige Wochen jeden Abend fünf Situationen notierten, wofür sie am Tag dankbar waren, erhöhten ihre Grundzufriedenheitslinie deutlich.

Wir haben also tatsächlich Einfluss auf unser Glückslevel, wir können es dauerhaft anheben. Dazu müssen wir lediglich den Fokus unserer Wahrnehmung vom Negativen zum Positiven verschieben.

Das bedeutet allerdings nicht, dass man alles Negative in der Welt ignorieren sollte. Es gilt aber, sich nicht davon überwältigen zu lassen und damit das Positive zu übersehen. Der menschliche Geist legt, evolutionär bedingt, sowieso schon den Fokus eher auf das, was sich negativ auswirken oder gar unsere Existenz bedrohen könnte.

Natürlich ist es wichtig, das Negative, das Gefährliche, das Ungerechte, das, was unser individuelles und kollektives Glück bedroht, klar zu sehen – und wo es uns möglich ist, auch etwas zu verändern, bei uns selbst oder in der Welt.

Die Herausforderung, die negative Sichtweise zu überwinden, wird wunderschön verdeutlicht in dem folgenden kleinen Dialog:

*Ein alter Cherokee-Indianer sprach zu seinem Enkel:*

*»Ein Kampf findet in meinem Inneren statt – zwischen zwei Wölfen. Der eine ist voller Negativität. Er ist voller Zorn, Verbitterung, Kummer, Angst, Sorgen, Hoffnungslosigkeit, Minderwertigkeitsgefühlen, Neid, Unzufriedenheit und er will immer mehr und mehr.*

*Der andere Wolf ist fokussiert auf das Positive. Er ist voller Dankbarkeit, Wertschätzung, Achtsamkeit, Freude, Hoffnung, Liebe, Freundlichkeit, Wohlwollen, Einfühlungsvermögen, Großzügigkeit, Gelassenheit und Zufriedenheit.*

*Derselbe Kampf findet auch in dir statt – wie in jedem Menschen.«*

*Der Junge fragte seinen Großvater: »Und welcher Wolf wird gewinnen?«*

*Worauf der Alte antwortete: »Der, den du fütterst.«*

Ein mächtiges Werkzeug, um die Wahrnehmung in Richtung lebensförderlicher Positivität zu schulen, ist das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs. Wenn du jeden Tag handschriftlich notierst, wofür du heute dankbar bist, werden durch dein Schreiben positive Erlebnisse besser in deinen Zellen verankert und die Wahrnehmung wird von Tag zu Tag immer mehr für das Positive geöffnet.

Das handschriftliche Notieren empfehlen wir deshalb, weil es jeder digitalen Dokumentation überlegen ist. Schreiben ist im Gegensatz zum Tippen etwas motorisch ziemlich Komplexes. Unser Gehirn reagiert dabei viel lebendiger. Durch Schreiben wird unser Gehirn in sehr vielen Arealen gleichzeitig beansprucht. Es verändert sich dadurch positiv und wird aktiviert – wie ein Muskel, der regelmäßig benutzt wird. Durch die Vitalisierung unseres Gehirns hilft uns Handschrift dabei, leichter und tiefer zu lernen und uns an das Geschriebene besser zu erinnern. Was wir mit der Hand aufgeschrieben haben, steht uns besser zur Verfügung, unser Bewusstsein kann es wesentlich schneller und klarer abrufen.

Deine täglichen Aufzeichnungen helfen dir dabei, deinen Blick auf all das zu lenken, was du bereits in deinem Leben hast: all die Geschenke der Natur, das klare, trinkbare Wasser, die Menschen und Tiere in deinem Leben, die geistigen Anstöße, die du aus unterschiedlichsten Quellen erfahren hast, die vielen hilfreichen Errungenschaften der Zivilisation und der Technik in deinem Alltag. Dazu kommt all das, was du selbst an Qualitäten in dir trägst, etwa deine Kreativität, deinen Optimismus oder deinen Mut. Du hast einen Körper, mit dem du auf dieser Erde unterwegs bist, in deiner aktuellen Lebenssituation gibt es Gutes zu entdecken – ja selbst die schwierigen Zeiten, in denen du lernen und wachsen konntest, waren letztlich wertvoll. Und natürlich sind all die erlebten goldenen Momente es wert, aufgeschrieben und gewürdigt zu werden.

Durch deine täglichen Tagebuchnotizen wird dein Unterbewusstsein darauf geeicht zu erkennen, wie reich du bereits bist. So entwickelt sich Tag für Tag mehr Bewusstheit für die Fülle in deinem Leben.

Viel Gutes in unserem Leben ist uns so selbstverständlich, dass wir es oftmals gar nicht wertschätzen, ja, überhaupt nicht mehr bewusst wahrnehmen. Achtsamkeit, bewusstes Wahrnehmen, was hier und jetzt in mir und um mich herum geschieht, ist die Voraussetzung für Wertschätzung.



Wenn wir unser Leben, uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Welt wertschätzen können, entsteht ein Gefühl der Dankbarkeit. Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit sind eng miteinander verbunden.

### **Achtsamkeit**

Achtsamkeit bedeutet, bewusst, offen, neugierig und akzeptierend wahrzunehmen, was sich im Hier und Jetzt ereignet. Es bedeutet, immer wieder innezuhalten und dich zu fragen: Was sehe ich? Was höre ich? Was denke ich? Was rieche ich? Was fühle ich? Hier, jetzt, in diesem Moment? Es bedeutet, mit allen Sinnen und der vollen Aufmerksamkeit deinen Apfel zu essen, anstatt ungeduldig darauf zu warten, dass das Update auf deinem Computer endlich vollständig aufgespielt ist.

Je achtsamer, je aufmerksamer wir auch den Kleinigkeiten des Alltags gegenüber sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass wir das Wahrgenommene auch wertschätzen können. Und wenn wir wertschätzen, was wir wahrnehmen, können wir fast gar nicht anders, als dafür dankbar zu sein.

### **Wertschätzung**

Je mehr wir in uns die Haltung der Wertschätzung kultivieren, uns selbst und anderen gegenüber, ja, gegenüber all dem, was uns in dieser Welt begegnet, während wir in ihr unterwegs sind, desto aufmerksamer, achtsamer werden wir auch den vermeintlich selbstverständlichen Ereignissen und Erfahrungen des Alltags gegenüber sein. Und je mehr wir wertschätzend wahrzunehmen in der Lage sind, umso mehr wird das Gefühl der Dankbarkeit in uns fließen.

### **Dankbarkeit**

Dankbarkeit – das Gefühl der Freude über das, was hier und jetzt mir zu erfahren möglich ist, was mir hier und jetzt vom Leben geschenkt wird.

Dankbarkeit – die Freude über alles, was ich schon in der Vergangenheit an Gutem erlebt habe.

Dankbarkeit – das Gefühl, welches alles Gute in uns aktiviert, das Gefühl, das teilen möchte, das Gefühl, dass unsere Freude am Leben am tiefsten sein kann, wenn so viele Menschen, Tiere, Pflanzen, Flüsse, Berge, Wiesen und Wälder wie nur irgend möglich ebenfalls glücklich sind.

Dankbarkeit, in ihrer gesunden Form, ist immer fern des Verpflichtetseins, des jemandem etwas Schuldigseins, des Dankbarsein-*Müssens*. Dankbarkeit, in ihrer gesunden Form, ist immer frei von dem Gefühl, eine Gabe erhalten zu haben, die im großen Buch des Lebens als Schuldenposten geführt wird, die zurückzahlen wäre – so, als ob ich irgendjemandem oder dem Universum einen Schuldschein unterschrieben hätte.

Im gesunden Dankbarsein bin ich nicht klein oder abhängig und schuldig dem Gebenden gegenüber, sondern hell und strahlend und voller Freude darüber, all das Dankenswerte erfahren zu dürfen.

### **Dankbarkeit kennt keine Begrenzungen**

Dankbarkeit kann empfunden werden für das Gegenwärtige, Vergangene und sogar für das Zukünftige!

Ein interessantes Experiment in puncto Dankbarkeit für Zukünftiges:

Ja, es ist möglich, für etwas dankbar zu sein, was du noch gar nicht hast.

Das, was im Moment für uns wichtig ist, daran denken wir natürlicherweise besonders oft. Auf unseren Wegen durch den Alltag entdecken wir durch diese Brille eines aktuellen Interesses mehr und mehr von all dem, was damit in Verbindung steht. Selbst kleinste Hinweisreize auf unser aktuelles inneres Hauptthema werden wahrgenommen. Die Selektivität unserer Wahrnehmung ist erhöht.

### **Was hat das nun mit Dankbarkeit zu tun?**

Angenommen, du wünschst dir, in einer erfüllenden, glücklichen Beziehung zu sein. Dann schreibe: »Ich bin dankbar dafür, in einer erfüllenden, glücklichen Beziehung mit meinem Idealpartner zu sein.« Vorher solltest du dir diesen Idealpartner in aller Ruhe detailliert vorstellen.

Jetzt hast du auf die bestmögliche Art und Weise ein gegenwärtiges Anliegen, ein dir wichtiges Thema in deinem Bewusstsein aktualisiert. Die Wahrscheinlichkeit, auf dieses vorausseilende Dankbarkeitsgefühl auch eine entsprechende Wirklichkeit zu erfahren, ist um ein Vielfaches höher. Die Selektivität deiner Wahrnehmung wird wesentlich früher entsprechende Hinweisreize wahrnehmen, wenn sich auch nur die kleinste Möglichkeit ergibt zum Kennenlernen einer Person, die in deinem Zielgebiet liegt.

### **Dankbarkeit kann einen Adressaten haben, muss aber nicht.**

Dankbarkeit können wir empfinden für etwas Bestimmtes, etwa für ein schönes Erlebnis oder gegenüber jemanden, der uns aus der Patsche geholfen hat. Darauf muss das Dankbarkeitserleben aber nicht begrenzt sein. Die Erfahrung zeigt, dass Menschen, die regelmäßig aufschreiben, worüber und wem gegenüber sie dankbar sind, in zunehmendem Maße ein allgemeines, alles durchdringendes Lebensgefühl der Dankbarkeit empfinden. Diese grundlegende Haltung alltäglicher Dankbarkeit führt zu einer tiefen Zufriedenheit, die nicht so leicht zu erschüttern ist.

### **Dankbarkeit wirkt über mehrere Mechanismen**

- Dankbarkeit mindert und verhindert Negativität und Depressivität dadurch, dass man sich bewusst auf das Gute fokussiert, anstatt es als selbstverständlich hinzunehmen.
- Dankbarkeit mindert und verhindert Angst dadurch, dass man sich bewusst auf alles aktuell Gute fokussiert anstatt auf eventuelle zukünftige Katastrophen.
- Eine Haltung der Dankbarkeit erweitert den Horizont und ist konstruktiv.
- Durch Dankbarkeit entstehende positive Gefühle erweitern die Gedanken und die Handlungsmöglichkeiten einer Person. Lösungen können dadurch leichter gefunden werden.

Du siehst, es lohnt sich.

**Und jetzt nimm einen Stift zur Hand, mit dem sich angenehm schreiben lässt, und leg los! Wir wünschen dir jede Menge positive Veränderungen in deinem Leben.**

*Heute ist ein guter Tag:  
Ich starte mit meinem  
Dankbarkeitstagebuch!*

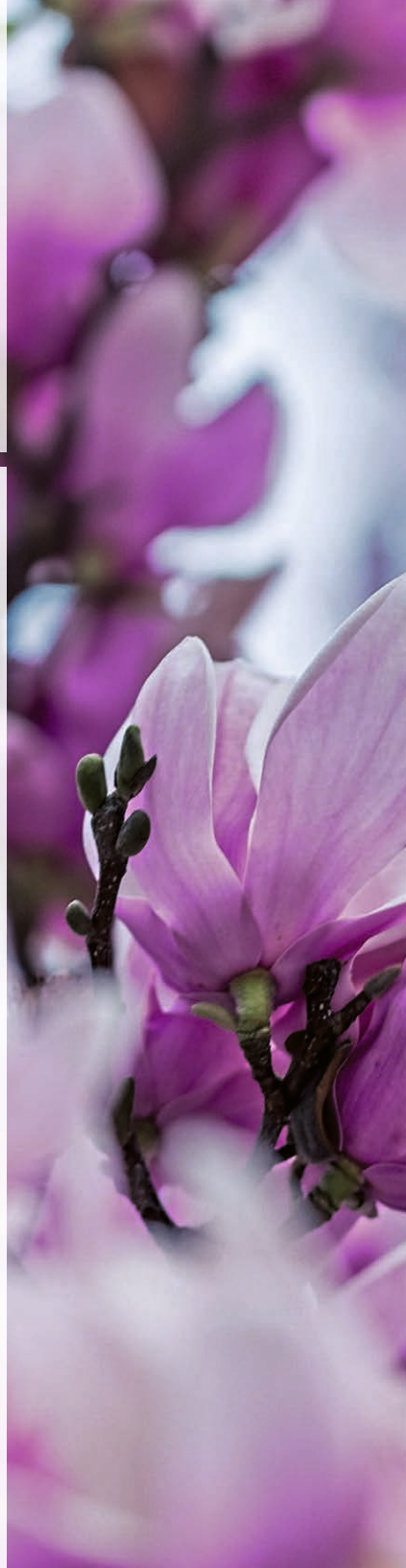


REFLEXION

# *Geschenke der Natur*

Für die nächsten neun Tage laden wir dich ein zur bewussten Wahrnehmung und Erfahrung der allgegenwärtigen Geschenke der Natur. Wir sind selbst Natur und brauchen die umgebende Natur für unser physisches Überleben. Aber auch für die Seele ist die Natur in essenzieller Weise Nahrung und Bereicherung. Ein paar tiefe Atemzüge an wirklich frischer Luft wecken die Lebensgeister und lassen Stress von uns abfallen. Ein Waldspaziergang beruhigt und erfrischt uns. Der Nachthimmel mit seinen unendlichen Galaxien weitet unseren Geist und lehrt uns das Staunen. Der Mikrokosmos einer Blumenwiese oder eines bemoosten Baumstammes beflügelt die Fantasie und weckt das Kind in uns. Der Blick auf das endlos wogende Meer hilft uns, das Kommen und Gehen aller Erscheinungsformen zu begreifen. Das bewusste Wahrnehmen der Blumen am Wegrand oder eines knorrigen alten Baumes schult unseren Blick für Schönheit.

Erinnere dich an deine schönsten und wichtigsten Naturerfahrungen und schreibe, zeichne, dichte, wofür du der Natur dankbar bist.







Wofür ich heute dankbar bin Datum . . . . .

A large grid of small dots for writing.

REFLEXION

*Geschenke der Natur*

A large empty rectangular box for reflection.



# Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen Sie in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.



**[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)**

Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte, bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld. Dazu inspirierende Denkanstöße, die stärken, aufbauen und motivieren.

---



**[www.angst-panik-hilfe.de](http://www.angst-panik-hilfe.de)**

Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.

---



**[www.partnerschaft-beziehung.de](http://www.partnerschaft-beziehung.de)**

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.

---



**[www.psychotipps.com](http://www.psychotipps.com)**

Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

## Vitamine für die Seele

Lust auf mehr positive Lebensimpulse? Werden Sie eine/r von über 40.000 Abonnenten des PAL-Newsletters – kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags! **[www.palverlag.de/newsletter](http://www.palverlag.de/newsletter)**