

Dankbarkeit macht glücklich!

Kriege, Inflation und der Klimawandel beeinflussen das Denken und Fühlen vieler Menschen negativ. Oft werde ich deshalb als Dozentin und Expertin für angewandte Positive Psychologie gefragt, wofür soll ich in der heutigen Zeit dankbar sein und was bringt mir Dankbarkeit?

Meist antworte ich darauf, Dankbarkeit ist eine „Superkraft“, wie schon Francis Bacon im 16. Jahrhundert sagte: „Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

Die meisten Menschen verstehen unter Dankbarkeit eine Charaktereigenschaft, doch Dankbarkeit ist viel mehr!

Dankbarkeit ist das Gedächtnis des Herzens

(Jean-Baptiste Massillon)

„Dankbarkeit ist eine angenehme Emotion und ein positives Körpergefühl und kann nicht gleichzeitig mit unangenehmen Emotionen existieren. Dankbarkeit stärkt soziale Beziehungen und die Verbundenheit zu anderen Menschen, was für uns überlebenswichtig ist. Dankbarkeit ist ein psychischer Zustand, der durch Staunen und Wertschätzung gekennzeichnet ist“ (Emmons & Shelton 2002).

Dankbarkeit kann erlernt werden

Gerade in herausfordernden Lebensphasen ist es für das eigene psychische Wohlbefinden sehr wichtig, den Blick auf die auch immer vorhandenen positiven Dinge des Lebens zu richten. Dies ist natürlich nicht immer einfach. Doch Dankbarkeit kann unabhängig von den äußeren Umständen gelebt und erlebt werden. Die gute Nachricht ist, es gibt viele erlernbare Tools, um mehr Dankbarkeit in das eigene Leben zu integrieren, sie verstärkt zu spüren und insgesamt dankbarer zu leben.

Diese Tools habe ich in meiner Ausbildung zur Happiness Trainerin an der ALH-Akademie erlernen dürfen und gebe diese inzwischen als Dozentin und Expertin für angewandte Positive Psychologie an meine Studierenden sowie Klienten/Coaches weiter.

Mein absolutes Lieblingstool ist das Dankbarkeitstagebuch, dass ich im Zuge meiner Ausbildung zur Happiness Trainerin an der ALH-Akademie kennenlernen durfte. Um die Wirkung dieses Tools beurteilen zu können, habe ich 2019 begonnen ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Dies ist bis heute ein wichtiges Ritual und hat bei mir zu einer neuen, positiveren Sichtweise geführt. Das Konzentrieren auf die positiven Dinge/ Erlebnisse des Tages führte dazu, dass ich immer mehr Positives in meinem Leben wahrgenommen habe und somit glücklicher geworden bin.

Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zur Dankbarkeit

Inzwischen sind die Vorteile eines dankbaren Lebensstils in Studien (Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2003) auch wissenschaftlich belegt worden:

- Neurophysiologisch: Wenn wir Dankbarkeit leben, schüttet unser Gehirn die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin aus.
- Psychologisch: Durch diese vermehrte Ausschüttung von Dopamin und Serotonin wird die Stimmung sofort aufgehellt und Depressionen langfristig entgegengewirkt.
- Physiologisch: Dankbarkeit reduziert Stress und verhilft zu innerer Ruhe und Zufriedenheit. Dankbare Menschen haben ein stärkeres Immunsystem, eine bessere Schlafqualität und sind weniger anfällig für Herz- Kreislauferkrankungen.

Bist Du neugierig geworden und möchtest mehr über Dankbarkeit und weitere Themen aus der Positiven Psychologie lernen, um Dein eigenes Leben und vielleicht das anderer positiv zu bereichern? Dann könnte die Ausbildung zum Happiness Trainer bei der ALH genau das Richtige für Dich sein:

<https://www.alh-akademie.de/ausbildung/positive-psychologie/happiness-trainer>

Vielleicht sehen wir uns ja bald in einem Seminar oder Webinar.

Happiness
TRAINER®



Links: Fenja Zingsheim, Soziologin (M.A.), Studentutorin ALH; Rechts: Melanie Klisch, Happiness Trainerin ALH, Dozentin und Expertin für angewandte Positive Psychologie

Über Melanie Klisch

Melanie Klisch ist Absolventin der Ausbildung zum Happiness Trainer an der ALH-Akademie. Als Expertin für angewandte Positive Psychologie & Persönlichkeitsentwicklung bereitet sie u. a. als Dozentin angehende Happiness Trainer auf ihren Abschluss bei der ALH vor.

Kontakt: www.glueck-klisch.de
www.shop.glueck-klisch.de
Instagram: @glueckklisch

Über die ALH-Akademie, Köln

Die ALH-Akademie bietet seit über 50 Jahren berufs begleitende Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit und Beratung an. In den staatlich zugelassenen Ausbildungen werden praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen zur persönlichen Weiterentwicklung und beruflichen Qualifikation vermittelt. Die Basis bietet ein modernes mediengestütztes Lernsystem, das durch flexible Seminartermine und interaktive Online-Trainings genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten ist. Sie erhalten zudem jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren!

ALH

Kontakt: www.alh-akademie.de

Tel.: (0)221 - 42 29 29 60

E-Mail: neugierig@alh-akademie.de