



# Gutes tun für sich und andere.

## Dankbarkeit

Ob jemand Dankbarkeit empfindet oder nicht, ist auch eine Frage der inneren Einstellung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber.

Verschiedene Studien haben den Wert der Dankbarkeit untersucht. Und dabei herausgefunden: **Wer dankbar ist, fühlt sich wohler und gestärkter in seinem Leben.**

Auf der anderen Seite ist es schön, einen Dank von jemandem zu erhalten.

Das Schreiben ist ein besonders gutes Mittel, mit dem Thema Dankbarkeit umzugehen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, einen Text dazu zu verfassen:

- Eine Liste erstellen, wofür Sie dankbar sind – und dabei die kleinen Dinge nicht vergessen.
- Eine Liste von Menschen anfertigen, denen Sie dankbar sind. Neben den Namen immer auch notieren, was der Grund Ihrer Dankbarkeit ist.
- An einen Menschen denken, dem Sie besonders dankbar sind. Schreiben Sie darüber, wofür Sie ihm dankbar sind, wie sie ihm/ihr die Dankbarkeit gezeigt haben – oder noch zeigen wollen.
- Einen Dankesbrief an einen Menschen schreiben – und am Schluss überlegen, ob Sie den Brief abschicken oder nicht.

«Wir denken selten an das, was wir haben, aber immer an das, was uns fehlt.»  
(Arthur Schopenhauer)

«Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.»  
(Francis Bacon)

«Je schöner und voller die Erinnerung, desto schwerer ist die Trennung. Aber die Dankbarkeit verwandelt die Erinnerung in eine stille Freude.»  
(Dietrich Bonhoeffer)