

# 4.5.1 DANKBARKEIT

## Die Kraft der Dankbarkeit und wie sie dein Glück steigern kann



**Dankbarkeit bedeutet das Positive zu schätzen.**

Das Gefühl von Dankbarkeit ist eines der größten Glücks- und Gesundheitsbringer. Das kann Dankbarkeit für uns tun:

- Beziehungen aufbauen und intensivieren. Soziale Bindungen werden gestärkt = Prosoziale Emotion – wirkt positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen
- Wir sind zufriedener
- Leiden seltener an Depression
- Wir sind entspannter, empfinden weniger Stress
- Unsere Schlafqualität verbessert sich
- Das Immunsystem wird gestärkt
- Wir fühlen uns wohler
- Nachweislich zeigen sich positive Wirkung bei Herzschwäche TypB, das Abrutschen in Phase C kann verhindert werden
- Das Glücksniveau steigt um 25%

**Wir können nicht gleichzeitig dankbar sein und negative Gefühle empfinden**



### INFO

Zum Thema Dankbarkeit sind unter anderem folgende Studien erfasst:

- Diener & Seligman 2002
- McCullough & Robert Emmons 2002 – 3 Studien
- Paul J. Mills 2018 – Herzgesundheit von Herzpatienten
- Froh & Garaghty 2010 – Körperbild, Dankbarkeit stärkt Wohlbefinden



### TIPP

Dankbarkeit liebt es, wenn sie schriftlich verewigt wird ;-)

Führe z.B. das 6-Minutentagebuch, <https://urbestself.de/products/das-6-minuten-tagebuch>

Oder nutze die Vorlage auf der nächsten Seite



### FAZIT

**Dankbarkeit ist ein riesiger Kraft-, Gesundheits- und Glücksbooster**



## 4.5.1 DANKBARKEITSJOURNAL



**Für diese 3 Dinge bin ich heute dankbar:**

**Das war heute ein wundervolles Erlebnis:**

**Darauf freue ich mich morgen:**

