

# Die Kraft der Dankbarkeit

Im Universum herrscht das Gesetz der Anziehung. Gefühle, Gedanken und Taten ziehen Gleiches an und bestimmen so unser Leben. Je freundlicher und liebevoller wir denken, fühlen und tun, desto mehr Freude und Liebe ziehen wir in unser Leben. Wie können wir nun dieses Gesetz im Alltag nutzen, um das in unser Leben zu ziehen, was wir wirklich wollen?

Eine gute Möglichkeit ist es dafür die Kraft der Dankbarkeit zu nutzen. Wenn wir uns in Dankbarkeit auf das konzentrieren was uns gefällt, was uns guttut und uns zufrieden macht, werden wir immer mehr von dem bekommen was wir uns wünschen.

Stattdessen geben wir aber, meist unbewusst, negativen Ereignissen, dem das wir gar nicht wollen sehr viel Energie, nämlich dadurch, dass wir dagegen kämpfen. Mit dem Ausdruck unserer Wut, unserer Angst ziehen wir genau das was uns doch so gar nicht gut tut in unser Leben. Da das Loszulassen dieser Gefühle mit reiner Willensanstrengung meist nicht möglich ist, braucht es eine ganz bewusste Handlung um sich von diesen schädlichen Gefühlen zu befreien.

Da kann ein Dankbarkeitsprozess helfen diese negativen Gefühle loszulassen und wieder freundlich und liebevoll mit sich und anderen zu werden. Der Prozess kann alleine durchgeführt werden, viel schöner ist es aber ihn mit der Unterstützung von anderen Menschen, einem Freund/einer Freundin oder einer Gruppe zu machen.

## Dankbarkeitsprozess

### 1. Schritt

Erzähle oder schreibe von der Situation in deinem Leben die dir gerade Mühe macht, mit der du nicht zufrieden bist, die dich in deiner Lebensfreude einschränkt. Vielleicht magst du zwischen den Themen Beziehungen zu anderen Menschen, deiner Gesundheit oder deiner Umwelt auswählen.

### 2. Schritt (Suche nach der Dankbarkeit)

Nimm nun die im Schritt 1 beschriebene Situation und schreibe alles auf, für das du, trotz allem, dankbar bist. Oft braucht es Fantasie und Zeit um etwas zu finden für das wir wirklich von Herzen dankbar sein können, da wir sehr auf das fixiert sind, was nicht funktioniert, was uns missfällt.

Zum Beispiel **Dankbarkeit in Beziehungen**: Was gefällt uns an unserem Partner/unsere Partnerin. Was gefällt uns an unseren Kindern, Eltern etc.? Wenn du Mühe hast in der jetzigen Situation etwas Positives zu finden, kannst du dich vielleicht an früher erinnern und da etwas Gutes finden und dafür dankbar sein?

**Dankbarkeit für die Gesundheit**: Sogar, wenn wir mit unserer Gesundheit gar nicht zufrieden sind, hilft zum Gesundwerden nichts so sehr wie die Dankbarkeit für das was in unsrem Körper, Geist und Seele trotzdem funktioniert.

**Dankbarkeit für unsere Umwelt**. Was funktioniert trotz deiner grossen Unzufriedenheit gut und macht dir wirklich Freude so dass du dafür dankbar sein kannst? **Unterstützung in Form von Vorschlägen von Menschen die den Prozess begleiten sind bei diesem Schritt sehr wertvoll.**

### 3. Schritt

Nimm dir Zeit die Dankbarkeit für das was gut funktioniert in deinem Leben zu fühlen. Gefühle haben die stärkste Frequenz die wir ins Universum senden können. Je grösser unsere Dankbarkeit ist die wir fühlen, desto mehr bekommen wir von dieser Frequenz zurück.

### 4. Schritt

Mache das Fühlen der Dankbarkeit zu deiner wichtigsten Lebensaufgabe. Je häufiger du in Dankbarkeit an all das Gute in deinem Leben denkst, das du dank diesem Prozess gefunden hast, desto mehr bekommst du von diesem Guten geschenkt. Damit du das Dankbarsein im Alltag nicht vergisst, kann dich ein Gegenstand, zum Beispiel ein Dankbarkeitsstein den du immer mitträgst oder den du irgendwo deponierst wo du ihn immer wieder siehst, unterstützen.