

TEIL V

VIELEN DANK



„Innehalten – Schauen – Handeln“ nutzen, um eigene Übungen zu kreieren

Am Anfang dieses Arbeitsbuchs haben wir erwähnt, dass das Führen eines Tagebuchs der Dankbarkeit eine der besten Möglichkeiten bietet, Dankbarkeit einzuüben. Wir hoffen, dass die Übungen in diesem Buch nur der Anfang sind und dass Sie weiterhin Ihr eigenes Tagebuch der Dankbarkeit führen werden. Sie haben auch eine Reihe von anderen Möglichkeiten ausprobiert, Dankbarkeit einzuüben. Einen Spaziergang auskosten, einem geliebten Menschen danken, durch ein virtuelles Labyrinth gehen, ein Bild malen, meditieren, eine „Danke“-Schachtel kreieren, zufällige Akte der Freundlichkeit ... Wie Sie gesehen haben, können Sie Dankbarkeit auf ganz unterschiedliche Art und Weise einüben.

Wenn Sie auf alle Übungen in diesem Arbeitsbuch zurückschauen, können Sie drei Übungen nennen, die Ihnen besonders gefallen haben? Versuchen Sie, üben diese Frage nicht zu lange nachzudenken und stattdessen eher intuitiv drei Übungen auszuwählen, die eine nachhaltige Wirkung auf Sie haben.

Schauen Sie jetzt auf diese drei Übungen zurück. Können Sie Gemeinsamkeiten entdecken? Manche Menschen finden, dass das Aufschreiben von etwas die größte Wirkung hat. Andere sind der Überzeugung, dass visuell kreative Projekte sie am meisten beeinflussen und wieder andere sind am meisten von sozialen Interaktionen beeindruckt. Manche werden am tiefsten von reiner Meditation berührt und andere bevorzugen körperliche Tätigkeiten wie einen Spaziergang. Das Wissen darüber, was Sie tief beeinflusst, kann Ihnen in der Zukunft helfen, weitere wirkungsvolle Übungen für sich selbst zu kreieren.

Wir haben in diesem Arbeitsbuch den Rahmen der grundsätzlichen Haltung von „Innehalten – Schauen – Handeln“ genutzt, um viele verschiedene Arten von Dankbarkeitsübungen anzubieten. Natürlich haben wir uns auf Übungen konzentriert, die so allgemein wie möglich sind. Wenn Sie sich Ihre eigenen Übungen überlegen, hat das den Vorteil, dass diese sehr individuell zu Ihrem Leben passen.

Fällt Ihnen eine Übung ein, die Sie gerne selbst entwickeln möchten? Denken Sie an etwas, das Sie regelmäßig tun und das erfordert, dass Sie eine Fähigkeit oder Kunst tief konzentriert und bewusst anwenden. Wählen Sie, was immer Ihnen passend erscheint: es könnte Ihr Beruf sein, eine Form von Kunst, eine Sportart, ein sozialer Dienst, Unterricht, Handarbeit, Gartenarbeit oder irgend-etwas anderes, das zu dieser Übung passt.

Notieren Sie die Übung so, als würden Sie sie für jemand anderen aufschreiben. Greifen Sie auf Ihre tiefgehende Kenntnis des Themas, das Sie gewählt haben, zurück, um es so detailliert und leidenschaftlich wie möglich zu gestalten. Während Sie schreiben, beachten Sie die grundlegenden Schritte von Innehalten – Schauen – Handeln und beziehen Sie sie mit ein.

INNEHALTEN – präsent, wach, bewusst, empfänglich werden.

SCHAUEN – bemerken, beobachten, betrachten, eine direkte Erfahrung machen.

HANDELN – anerkennen, etwas in die Hand nehmen, etwas mit den Möglichkeiten und dem Bewusstsein tun, die durch Dankbarkeit entstehen.

Übung: Kreieren Sie Ihre eigene Übung

INNEHALTEN

Denken Sie an etwas Typisches aus Ihrem eigenen Leben und den Erfahrungen, die Sie gerne mit einer Dankbarkeitsübung angehen würden. Dies könnte eine spezielle Tätigkeit sein, der Sie regelmäßig nachgehen, ein Talent, das Sie entwickeln möchten, oder umgekehrt etwas, was Sie Ihrer Ansicht nach nicht so gut können und in dem Sie sich verbessern wollen. Es könnte eine Wahrnehmung sein, die Sie genauer betrachten, oder eine Erfahrung, die Sie vertiefen möchten. Ihre Übung könnte sich um eine bestimmte Person in Ihrem Leben drehen oder um einen Ort, an dem Sie regelmäßig sind. Eine Frau schrieb zum Beispiel eine Übung speziell für Menschen, die Massage und andere Heiltherapien praktizieren.

Wenn Sie sich entschieden haben, mit was sich Ihre Übung beschäftigen wird, geben Sie ihr einen Namen.

DER NAME IHRER ÜBUNG:

SCHAUEN

Nehmen Sie sich Zeit, darüber nachzudenken, wie Sie Ihr Bewusstsein und Ihre Einsicht zum Thema, das Sie gewählt haben, vertiefen können. Beachten Sie alle Gefühle, die in Ihnen auftauchen, während Sie diese Facette Ihres Lebens näher untersuchen. Notieren Sie unten einige Anweisungen zur Beobachtung und Betrachtung dieser Facette und formulieren Sie sie so, als ob sie für einen anderen Menschen bestimmt seien, der sich mit diesem Thema beschäftigen möchte. **Wie können Sie sich noch unmittelbarer mit diesem Aspekt Ihres Lebens beschäftigen?**

HANDELN

Als Reaktion auf Ihre Beobachtungen überlegen Sie nun, was genau Sie tun könnten, um sich konkret und sozusagen physisch dafür zu engagieren. In diesem Arbeitsbuch gab es immer wieder die Möglichkeit, eine Zeichnung, eine Collage zu erstellen oder andere Arten von künstlerischem Ausdruck zu finden, oder die Idee, in Ihr Tagebuch zu schreiben, mit Freunden und Fremden in Kontakt zu treten und etwas zu teilen oder beispielsweise einen Spaziergang zu machen. Gerne können Sie alle diese Aktivitäten einsetzen, die für Ihre Übung sinnvoll sind, oder Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und etwas völlig Neues erfinden. Wenn Ihre Übung eine bestimmte Tätigkeit betrifft, können Sie diese Tätigkeit einfach voller Achtsamkeit und Engagement ausführen. Unabhängig davon, was Sie wählen, schreiben Sie bitte hier die genauen Handlungsanweisungen auf:

Wenn Sie mit der Beschreibung der Übung fertig sind, legen Sie sie zur Seite. Kommen Sie morgen darauf zurück und lesen Sie, was Sie geschrieben haben. Dann probieren Sie Ihre eigene Übung aus.

Schreiben Sie unten Ihre Erfahrungen mit Ihrer eigenen Übung auf. Haben Sie etwas Unerwartetes gelernt?

Wie haben Ihre eigenen Worte geklungen?

Wie wirkungsvoll war Ihre Übung?

Wie ist Ihre Übung im Vergleich zu anderen, die Sie in der Vergangenheit gemacht haben?

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben gerade Ihre eigene Übung zur dankbaren Lebensweise kreiert! Jetzt ist es Zeit, sich noch einige weitere auszudenken. Wählen Sie mindestens eines der grundlegenden Themen unten als Ausgangspunkt für Ihre zweite persönliche Übung zum dankbaren Leben. Wenn Sie möchten, wählen Sie alle!

- Überlegen Sie eine spezielle Übung, um den Menschen, die Sie lieben, Wertschätzung zu zeigen.
- Erstellen Sie eine Übung, die Ihnen hilft, anderen das zu geben, was auch immer Sie der Welt zurückgeben möchten.
- Kreieren Sie eine Übung, die nur für Sie selbst ist und die Freude, Glück und Wertschätzung für die täglichen schönen Momente in Ihrem Leben zum Ausdruck bringt.
- Kreieren Sie eine Übung, um die schwierigen Zeiten in Ihrem Leben zu bewältigen.

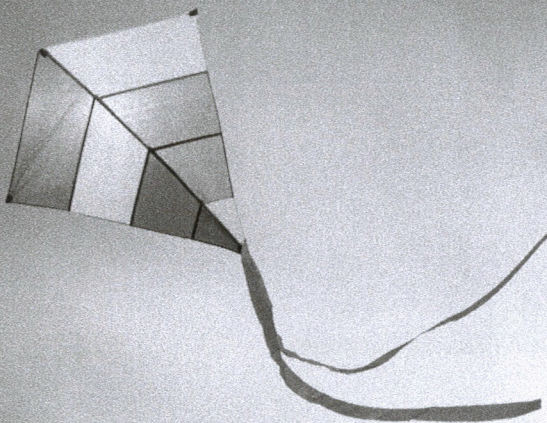
Welche Übungen zu welchen Themen möchten Sie sich noch überlegen?

Noch mehr tägliche Übungsideen zum dankbaren Leben

Im Folgenden finden Sie 30 weitere Übungen zum dankbaren Leben, die Sie gerne ausprobieren können. Für manche werden Sie nur wenig Zeit benötigen, für andere etwas mehr. Wenn es etwas auf dieser Liste gibt, das Sie jeden Tag üben möchten, dann tun Sie das. Oder probieren Sie jeden Tag eine neue Übung aus. Oder intensivieren Sie eine Übung. Was zählt, ist, dass Sie jeden Tag etwas tun, um es sich zur Gewohnheit zu machen, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu fokussieren, aber auch, um die Gaben, die das Leben für Sie bereithält, wahrzunehmen und sie schätzen zu lernen.

*Genießen Sie den Energieschub, den dankbares Leben
Ihnen verleiht. Trauen Sie sich, neue Projekte anzu-
gehen. Schmecken Sie die Freude, wenn Sie ein gutes
Gefühl in eine gute Tat verwandeln.*

Bruder David Steindl-Rast



30 Ideen für tägliche Übungen zum dankbaren Leben

- 34.** Jeden Abend, bevor Sie schlafen gehen, machen Sie eine Bestandsaufnahme der Dinge, für die Sie dankbar sind. Lassen Sie diese Ihren Geist durchdringen und Ihren Körper beruhigen. Notieren Sie mindestens fünf Dinge, die Ihnen wichtig sind.
- 35.** Denken Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt am Tag über eine wichtige Sache nach, die Sie an diesem Tag gelernt haben. Notieren Sie sie.
- 36.** Verschicken Sie eine Karte oder eine E-Card und lassen Sie jemanden wissen, dass Sie heute an sie oder ihn denken. Erwarten Sie nichts im Gegenzug. Teilen Sie einfach Ihre Wertschätzung und Anerkennung mit.
- 37.** Werden Sie still und lassen Sie ein Gefühl des Friedens in Ihr Herz fließen. Zünden Sie eine Kerze an. Schaffen Sie eine dankbare Stimmung und machen Sie es sich für ein paar kostbare Momente bequem, indem Sie den Frieden spüren, der Ihnen durch die Dankbarkeit zukommt.
- 38.** Beginnen Sie Ihren Tag mit der Absicht, bei allem, was Sie heute tun, ganz und gar und mit ganzem Herzen anwesend zu sein. Notieren Sie am Ende des Tages, ob sich dadurch etwas verändert hat.
- 39.** Treffen Sie die Entscheidung, die schwierigsten Momente des heutigen Tages als Chancen zu sehen. Was könnte die Verheißung sein, die darin steckt oder die erst durch die Schwierigkeiten, die sich ergeben, möglich wird? Wie können Sie sich darin üben, auch für die Geschenke, die aus dem Kampf heraus entstehen, zumindest ein kleines bisschen Dankbarkeit zu empfinden? Reflektieren Sie dies am Anfang und am Ende des Tages.

- 40.** Verwandeln Sie alle Wartemomente des Tages in Momente tieferen Bewusstseins. Versuchen Sie, in diesen Momenten ganz und gar präsent zu sein, es könnte ein Glück im Unglück sein. Nehmen Sie wahr, dass die Zeit zwischen den Dingen ein wirklich großes Geschenk ist. Genießen Sie das Geschenk.
- 41.** Wenn Sie heute mit anderen zu Tisch sitzen, bitten Sie vor oder während des Essens jeden am Tisch, etwas zu teilen, wofür er oder sie dankbar ist. Wenn Sie alleine essen, erinnern Sie sich an etwas, für das Sie dankbar sind, und widmen Sie Ihre Mahlzeit dieser „großen Fülle“.
- 42.** Schauen Sie auf Ihre Hände. Denken Sie an alles, was diese für Sie tun. Können Sie sich vorstellen, wie es wäre, ihnen jeden Tag echte Wertschätzung zu zeigen? Beachten Sie, wie viel Unterstützung Ihre Hände Ihnen bei allem geben, was Sie im Leben lieben. Geben Sie auf sie acht.
- 43.** Melden Sie sich bei jemandem, von dem Sie wissen, dass er oder sie eine schwierige Zeit durchmacht. Sie müssen nicht unbedingt die richtigen Worte finden, sondern nur eine Verbindung herstellen, die für Sie beide passend ist.
- 44.** Nehmen Sie sich vor dem Essen einen Moment die Zeit, um allen, die zu Ihrer Mahlzeit beigetragen haben, zu danken: dem Bauern, der das Gemüse anbaute, den Hühnern, die die Eier legten, den Arbeitern, die den Weizen ernteten und die Lebensmittel lieferten usw.
- 45.** Machen Sie eine Liste von Gedichten, in denen Dankbarkeit spürbar wird, und teilen Sie sie mit einem Freund.
- 46.** Machen Sie eine Playlist von Songs, in denen Dankbarkeit zum Ausdruck kommt. Spielen Sie sie ab, wenn Sie morgens aufwachen. Machen Sie dazu passend eine Tanzparty mit einem Freund, einer Freundin.

47. Wenn Sie es eilig haben, nehmen Sie sich 30 Sekunden Zeit anzuhalten, tief einzuatmen und in den Himmel zu schauen oder in die Umgebung um Sie herum. Was möchte Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen?
48. Tun Sie heute etwas wirklich Großzügiges für jemand anderen. Gehen Sie so weit mit Ihrer Großzügigkeit, wie es Ihnen möglich ist. Geben Sie, als ob Ihr Leben davon abhinge, und versuchen Sie dann, noch etwas mehr zu geben. Dehnen Sie diese Fähigkeiten aus. Erwarten Sie aber nichts im Gegenzug.
49. Sagen Sie einem Menschen, den Sie lieben, dass Sie ihn lieben und erläutern Sie das noch etwas mehr, indem Sie ihm Gründe nennen, warum Sie gerade dafür dankbar sind.
50. Stellen Sie jemandem eine aufrichtige Frage. Es gibt kaum ein kostbareres Geschenk als eine wirklich ernstgemeinte Frage und das konzentrierte Zuhören bei der Antwort.
51. Geben Sie eine Spende an eine gemeinnützige Organisation, die etwas leistet, was Sie schätzen. Legen Sie diesem Geschenk eine Notiz bei, auf der Sie Ihre Wertschätzung ausdrücken für die engagierte Arbeit der Menschen, die Projekte, an die Sie glauben, vorantreiben. Fühlen Sie sich miteinander verbunden.
52. Unterstützen Sie die vielen Arten von Kunst, indem Sie ein Buch kaufen, Musik herunterladen und dafür bezahlen, ein Gemälde, eine Zeichnung oder eine Skulptur kaufen, ein Ticket für eine Live-Aufführung bestellen oder anderweitig einen Künstler unterstützen, der Ihnen gefällt.

53. Stellen Sie sich selbst die Frage: „Welche Möglichkeiten gibt es, in diesem Moment dankbar zu sein?“ Versuchen Sie, darauf eine Antwort zu finden, selbst wenn die Dinge nicht so laufen, wie Sie es geplant hatten.
54. Geben Sie jemandem eine dankbare Umarmung. *Schenken* Sie eine Umarmung, „*rauben*“ Sie sie nicht. Fragen Sie zuerst, ob Ihr Gegenüber umarmt werden möchte.
55. Wählen Sie fünf Dinge aus, die Sie nicht mehr brauchen, und geben Sie sie mit Freude weg.
56. Stecken Sie sich eine Tüte in die Tasche, unternehmen Sie einen Spaziergang und machen Sie eine Ecke der Welt schöner, indem Sie den Abfall entlang Ihres Wegs einsammeln. Ihre Wertschätzung für die Erde wird ansteckend auf andere wirken.
57. Schnell! Machen Sie, ohne lange darüber nachzudenken, eine Liste von zehn Dingen, die Sie an sich selbst mögen.
58. Schauen Sie sich Bruder Davids Video „Ein guter Tag“ an. Teilen Sie es mit einem Freund.
59. Machen Sie Dankbarkeit zu einem festen Bestandteil Ihres Übungsprogramms.
60. Denken Sie an jemanden, für den Sie dankbar sind. Kosten Sie dieses Bild oder diese Erinnerung aus. Versuchen Sie, das Bild mit allen Zellen Ihres Körpers aufzunehmen, nicht nur mit Ihrem Kopf. Nehmen Sie wahr, was mit Ihren Gefühlen und Ihrem Körper geschieht, während Sie dies tun.

- 61.** Fragen Sie sich: Was hat meine Erwartungen im Leben übertroffen?
- 62.** Veranstalten Sie eine „Dankbarkeitsparty“, zu der jeder etwas zu essen mitbringt. Laden Sie jeden Ihrer Freunde ein, etwas zu teilen, für das er oder sie dankbar ist.
- 63.** 775 Millionen Menschen in der Welt sind Analphabeten. Spüren Sie, was für ein Glück Sie haben, weil Sie diesen Satz lesen können, und spüren sie das bei allem, was Sie heute lesen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

Handwriting practice lines on page 185. The page contains 20 horizontal dotted lines for writing. A small white rectangular box is located in the middle of the page, between the 8th and 9th lines from the top.

Handwriting practice lines on page 186. The page contains 20 horizontal dotted lines for writing practice.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.