

Effektiv Danken

Über die Autorin:

Ramona Wunderlin ist leidenschaftliche Mutter und begleitet und inspiriert als ganzheitliche Psychologin, Seminarleiterin und Referentin Menschen auf ihrer Reise zur besten und authentischsten Version von sich selbst – damit sie wieder frei, voller Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

In der Sommerkolumne 2024 nimmt sie dich mit auf die Reise vom Kopf ins Herz.

Mit Tipps, Tricks und Inspirationen, damit die Wunder des Lebens – mitten im Alltag – wieder sichtbar werden.



«Wofür bin ich dankbar? Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?»

Seit ein paar Wochen führe ich wieder ein Dankbarkeitstagebuch. Eine liebe Freundin hat mir das 6-Minuten-Dankbarkeitstagebuch empfohlen, da mir in meinem Familienalltag alles über den Kopf gewachsen ist. Ich war nur noch am Funktionieren, unzufrieden und immer mehr am Nörgeln. Dann ist mir bewusst, dass etwas nicht stimmt und ich etwas ändern muss. Um wieder klarer zu werden, habe ich somit begonnen, jeden Morgen folgende Fragen in Anlehnung an das 6-Minuten-Dankbarkeitstagebuch in meinem Notizbuch zu beantworten:

- 3 Dinge, für die ich dankbar bin.
- Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?
- Meine Selbstbekräftigung, mein Mantra für den heutigen Tag.

Abends bevor ich ins Bett gehe, notiere ich mir nochmals 3 Dinge, die ich erlebt habe und für die ich dankbar bin.

Schon nach nur einer Woche habe ich mich wieder ganz anders gefühlt – mein Fokus war wieder klarer, ich war motivierter, hatte mehr Energie und die Stimmung in meiner Familie entspannte sich drastisch.

Unfassbar – ich staune selbst immer wieder, wie effektiv solch simple Methoden sind.

Wusstest du, dass positive Gefühle nicht nur helfen zu entspannen, sondern auch die Heilung unseres Körpers erleichtern können? Erstaunlich, oder?

Die Forschung zeigt, dass Dankbarkeit noch viel mehr bringt: Sie hebt die Stimmung an grauen, nassen Tagen (das merken wir uns für den nächsten Winter!), sie kann uns einen Motivationschub geben und ein wohlig warmes Gefühl vermitteln.

Falls du kein Tagebuchschreiber bist, kannst du mit der folgenden kurzen Übung in weniger als einer Minute deine Wertschätzung steigern:

Wertschätzungs-Übung

- Lege deinen Fokus wie bei der Herzkohärenz-Übung (siehe Teil 3) auf den Herzbereich und stelle dir vor, wie du langsam durch dein Herz ein- und wieder ausatmest. Atme ein bisschen tiefer als sonst – einatmen für ca. 6 Sekunden und ausatmen für ca. 8 Sekunden.

- Aktiviere nun ein positives Gefühl, während du den Herz-Fokus hältst. Erinnere dich an eine Zeit, die sich gut anfühlte und versuche, dieses Gefühl wieder zu erleben. Denke an einen besonderen Ort, an das Lachen eines kleinen Kindes oder an die Liebe, die du für deinen Partner, eine enge Freundin, Geschwister oder ein Haustier empfindest. Wie fühlt sich das an? Merkst du ein Gefühl der Leichtigkeit? Ein angenehm warmes Wohlbefinden? Oder eine ruhige und gelassene Entspannung?

Dankbarkeit ist für mich eine wundervolle Methode, um vom Kopf ins Herz zu kommen...

So simpel, so wohltuend und so effektiv.