# Dankbarkeit spüren

## KOLUMNE › Schmerz lass nach!

**Es war ein ganz normaler Tag, alles lief wie immer, nichts Außergewöhnliches war geplant. Doch dann kam es anders: Sie haben in der Hektik Ihren die kleinen Fußzehen am Türrahmen vergessen – Autsch!!! Sie gehen tapfer weiter, der Zeh pocht. Und pocht. Und Sie tun, als wäre nichts passiert. Doch es pocht weiter und langsam können sie den Schmerz nicht mehr ignorieren.**

Sie setzen sich, nur für eine kleine Pause, ärgern sich und überlegen, ob es nicht vielleicht doch besser ist zum Arzt zu gehen. Aus dem Pochen wird ein Pumpen und der Schmerz ist da – und zwar richtig.

Sie entscheiden sich vom Arztbesuch abzusehen und folgen ihrem Programm, doch jeder Schritt ist eine echt kleine Qual … Sie haben Schmerzen und stellen wieder einmal fest, wie dramatisch der Unterschied zwischen vorher und nachher bzw. schmerzfrei und schmerzvoll ist.

Kennen Sie das? So? Oder so ähnlich? Hier wird es wieder einmal ganz deutlich: Erst wenn wir Schmerz spüren, wird uns bewusst, wie wertvoll es ist schmerzfrei zu sein.

Das gilt grundsätzlich bei jeder Art von Kranksein, denn erst wenn die Gesundheit weg ist, wird uns deren Wert bewusst. Solange es uns gut geht, nehmen wir das als „normal“ hin. Doch das ist nicht nur bei körperlichen Schmerzen so. Immer wenn etwas im Leben gut läuft, nehmen wir es leicht als selbstverständlich hin und erst, wenn es auf einmal nicht mehr da ist, spüren wir den Verlust. Den

**› Heinz Meloth**

Warum handeln wir oft nicht so, wie wir es eigentlich für richtig halten? Woran liegt es, wenn die inneren mit dem äußeren Bildern nicht übereinstimmen? Wie man sie erfolgreich zusammenfügen kann, erklärt Erfolgscoach Heinz Meloth unseren Lesern an dieser Stelle und lässt sie monatlich an seinem reichen Erfahrungsschatz teilhaben. Wozu? Wenn es gelingt – führt dies zu einem glücklicheren Leben.
www.Coach.HeinzMeloth.com

Schmerz. Und wie sehr viel besser es doch vorher war.

Schon schade. Zu schade! Denn das Leben ist doch zu kurz, um es leidend und mit Schmerz zu ertragen, statt es glücklich zu genießen. Drum lohnt es sich zu fragen: Wofür sind Sie DANKbar? Was ist etwas Besonderes in Ihrem Leben? Was ist für Sie normal, doch wenn Sie es von jetzt auf gleich nicht mehr in der gleichen Form hätten, würde sich Ihr Leben dramatisch zum Negativen verändern?

Menschen? Beziehungen? Gesundheit? Chancen? Möglichkeiten? Privilegien? … ganz egal. Es geht um Sie: Was macht Ihr Leben, lebensWERT? Sich darüber Gedanken zu machen, wofür Sie dankbar sind, ist kein reiner Selbstzweck.

Es gibt mehrere positive Nebeneffekte, die es noch lohnenswerter machen, Dankbarkeit bewusst zu erleben und sich darin zu trainieren.

Erstens: Wenn Sie sich damit beschäftigen, wofür Sie dankbar sind, konzentrieren Sie sich bewusst auf die Dinge in Ihrem Leben, die gut laufen. Sie richten also Ihre Aufmerksamkeit auf Positives. Und wenn Sie sich mit Positivem beschäftigen, schaffen Sie automatisch die Voraussetzung für noch mehr Positives. Zweitens: Dabei können Sie gar nicht verhindern, dass Sie sich gut bzw. besser fühlen. Drittens: Wenn Sie dann sogar Ihre Dankbarkeit gegenüber anderen zum Ausdruck bringen, indem Sie wirklich „Danke für …“ zu jemandem sagen, trägt das zu Ihrem persönlichen Glück bei. Denn Glücksforscher haben herausgefunden, dass wir um so glücklicher sind, desto öfter wir „Danke“ sagen.

Probieren Sie es aus. Es funktioniert – wirklich! Vielleicht haben Sie ja Lust auf ein kleines Experiment: Trainieren Sie Ihren „Dankbarkeitsmuskel“ Beginnen Sie heute und führen Sie das Training mindestens die nächsten 30 Tage fort.

Welches Training fragen Sie sich? Das Dankbarkeits-Training: Notieren Sie jeden Tag – idealerweise am Morgen nach dem Aufstehen oder am Abend vor dem Zubettgehen: „Heute bin ich dankbar für …“

Und Sie werden jeden Tag mehr feststellen, dass Ihr Leben und das Bewusstsein für die wirklich wichtigen Dinge sehr viel intensiver werden. Und Sie damit (noch) glücklicher!