

# Mehr LEBEN 2023

Dein Coachingimpuls von der Schwäbischen Alb

OKTOBER 2023



## Wofür kannst Du dankbar sein?

Erstelle eine "Dankesliste" für Dinge, die Dir gelungen sind. Vielleicht willst Du Andere daran teilhaben lassen, indem Du teilst? Geteilte Freude, ist doppelte Freude.

Ist dein Alltag auch oft von Hektik und Stress geprägt, dann kann Dankbarkeit eine wertvolle Quelle der Freude und inneren Ruhe sein. Für mich ist Dankbarkeit eine Haltung (die ich noch üben muss 😊) und auch eine Art des Gebets.

Jesus wurde einmal gefragt, was das wichtigste Gebot ist und er antwortet: ›Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe und mit deinem ganzen Verstand.« Das ist das erste und wichtigste Gebot. Ebenso wichtig ist aber ein zweites: ›Liebe deinen Mitmenschen wie dich selbst.« (Math. 22,37-39)

Ich glaube, dass diese Aussage uns eine 3D Orientierung sein kann für uns.

In diesem Newsletter will ich mit dir ein paar Gedanken über die die Bedeutung der Dankbarkeit aus meiner Perspektive als Jesus-Nachfolger teilen und über konkrete Schritte sprechen, wie du Dankbarkeit in deinem Leben integrieren kannst.

### D1 -Dankbarkeit gegenüber Gott

Sag doch einfach Danke für die Gaben, die Gott uns täglich schenkt. Selbst wenn alles schwierig scheint gibt es noch so viele guten Dinge, die du hast und die du genießen kannst. Vielleicht hilft dir hier ein regelmäßiges Tischgebet?

### D2 - Dankbarkeit gegenüber den Mitmenschen

Schau dich doch mal um, welche netten Menschen schenken dir täglich ein Lächeln oder dienen dir? Ein einfacher Dank an einen Freund, eine Umarmung für einen geliebten Menschen oder ein Lächeln, ein aufmunterndes Wort kann die Welt verändern. Bring doch deine Dankbarkeit mal ganz praktisch beim Einkaufen und im Business-Alltag zum Ausdruck!

### D3- Dankbarkeit dir selbst gegenüber

Diese Dankbarkeit ist oft die herausforderndste, aber sie ist von großer Bedeutung. Höre auf dich selbst zu kritisieren und werde dankbar über deine großen & kleinen Erfolge ("wow - ich hab in einem Zug genial eingeparkt". Selbstakzeptanz und innerem Frieden entsteht wenn du für die eigenen Stärken und Errungenschaften danken kannst.

## JETZT - EINFACH - LOS

- 1. Dankesliste** | Erstelle eine Liste von Dingen, für die du dankbar bist. Es könnten Dinge sein, die dir gelungen sind, sei es im Glauben, in der Arbeit oder in deinen persönlichen Beziehungen. Vergiss die kleine Freuden des Alltags des Alltags nicht.
- 2. Teile deine Dankbarkeit** | Teile deine Dankesliste mit deinen Freunden und deiner Familie. Geteilte Freude ist doppelte Freude. Zeige ihnen, wie sehr du ihre Präsenz und Unterstützung schätzt.
- 3. Dankgebet** | Nimm dir täglich Zeit, um Gott für seine Gaben zu danken. Dankbarkeit gegenüber Gott ist die schönste Form ihn zu ehren. Wie wäre es mit spontanen Gebeten für einen freien Parkplatz?
- 4. Dienst an anderen** | Zeige deine Dankbarkeit ganz praktisch, indem du anderen hilfst. Die Bereitschaft, anderen Gutes zu tun, ist ein Zeichen wahrer Dankbarkeit. Vielleicht bezahlst du mal den Einkauf einer fremden Person beim Aldi?
- 5. Dankbarkeit im Sturm** | Auch in schwierigen Zeiten gibt es oft Dinge, für die wir dankbar sein können. Versuche, in Herausforderungen die Lehren und Segnungen zu erkennen. Wenn du keine eigenen Worte mehr findest, dann lese und bete einfach Psalmen aus der Bibel.

Falls Dich dieser Impuls berührt hat und du **Unterstützung bei der Konkretisierung und Umsetzung deiner Träume** suchst, dann schreibe mir einfach und wir können gemeinsam auf eine Reise gehen, bei der Du mehr Leben in deine Jahre bringst.