

Schlag ein! Dankbarkeit und Spaß mit Freunden sorgen für positive Energie.



Foto: VadimLuzhva - stock.adobe.com

➤ Erfolgstrainerin gibt Tipps ➤ Positive Rückkoppelungen:

# Wie Dankbarkeit das Leben trotz Stress leichter macht

Wir sagen ziemlich oft „danke“, aber meistens zu anderen. Im Alltag und stressigen Job vergessen wir meist, zu uns und unserem Leben „danke“ zu sagen – also einfach dankbar zu sein. Das kann aber helfen, mit Stress umzugehen, so die Mentaltrainerin und Expertin für Persönlichkeitsentwicklung Gabriele Wimmler.

Die Arbeit und auch das private Umfeld können uns oft an die persönlichen Grenzen der Leistungsfähigkeit bringen. Gerade in fordernden Zeiten vergessen wir oft auf den wichtigsten Menschen in unserem Leben – nämlich uns selbst!

Dankbar zu sein für alles, was man – scheinbar so selbstverständlich – hat, zieht noch mehr Gutes an. Wenn wir im Voraus danken, beschleunigen wir unsere Wünsche. „Beginnen Sie jeden Tag mit dem Bewusstsein der Dankbarkeit. Erstellen Sie eine Liste mit den

Dingen, Menschen, Situationen etc., für die Sie dankbar sind, und ergänzen Sie diese regelmäßig“, empfiehlt die Expertin aus Salzburg. Dies stärke die positive Energie und erfülle uns.

Denn durch positive Gefühle wie Freude, Lust und Begeisterung wird aus unserer „Problemsuchmaschine“ im Kopf ein „Schatzfinder“. Diesen Prozess kann man unterstützen, indem wir unsere Wahrnehmung bewusst auf schöne Dinge lenken. Wimmler: „So setzen wir eine Rückkopplungsschleife in Gang!“ **F. Hitz**



**Dankbarkeit ist ein kraftvoller Prozess, um die Energie umzuschalten und mehr von dem, was wir möchten, in unser Leben zu ziehen. Dankbarkeit zieht noch mehr Gutes an.**

Gabriele **Wimmler**, Persönlichkeitstrainerin