



Kraftquelle DANKBARKEIT

Der tägliche Leistungsdruck und/oder auch das private Umfeld können uns immer wieder an die persönlichen Grenzen der Belastbarkeit bringen. Diese Situationen erzeugen Druck und letztlich auch ein Gefühl der permanenten Überforderung.

Stress und Dauerbelastung schwächen uns jedoch nachhaltig. Gerade in solch fordernden Zeiten, wie wir sie aktuell durchleben vergessen wir oft auf den wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst! In diesem „Funktionsmodus“ wissen wir oft nur noch, was wir zu erfüllen haben aber nicht mehr, was UNS selbst erfüllt.

Ein kraftvoller Prozess

Dankbarkeit ist ein kraftvoller Prozess, um die Energie umzuschalten und mehr von dem, was wir möchten, in unser Leben zu ziehen. Dankbar zu sein für al-

les, was man hat, zieht noch mehr Gutes an. Wenn wir im Voraus DANKEN, beschleunigen wir die Erfüllung unserer Wünsche und senden ein machtvolles Signal aus. Meist vergessen wir in diesem Stressmodus, für die vermeintlich „kleinen Dinge“ im Leben, die so selbstverständlich geworden sind, dankbar zu sein. Wir nehmen stressige, belastende Situationen viel stärker wahr als die positiven Situationen und Menschen, die uns umgeben. Seien Sie deshalb dankbar für Ihre Arbeit, Ihre Kollegen, Ihre Talente, Ihre Familie, Ihre Freunde, Ihre Gesundheit und all das Gute in Ihrem Leben.



@ Gabriele Wimpler

Glücksmomente schaffen

Wenn wir uns im Alltag so oft wie möglich klarmachen, dass unsere Grundbedürfnisse allesamt erfüllt sind, und auf konkrete Bestätigungen hierfür achten, erzeugen unsere Instinkte immer öfter Glücksgefühle statt unangenehmer Gefühle und unsere Wahrnehmung stellt sich von Problemen auf Glücksgefühle um. Durch positive Gefühle wie Freude, Lust und Begeisterung programmieren wir unseren „Problemsuchlauf“ auf „Glückssuchlauf“ um. Diesen Prozess kann man unterstützen, indem wir unsere Wahrnehmung bewusst auf schöne Dinge richten – damit setzen wir eine Rückkoppelungsschleife in Gang, bei der sich jede positive Wahrnehmung in der äußeren Realität widerspiegelt, wodurch unsere Aufmerksamkeit noch stärker auf schöne Dinge gelenkt wird. Gehen Sie mit dieser neuen Geisteshaltung durchs Leben und Sie haben so gut wie gewonnen.

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. Lassen Sie die Menschen in Ihrem Umfeld auch wissen, dass Sie dankbar sind, dass es sie gibt, und „verschenken Sie ein Kompliment“ oder drücken Sie Ihre Wertschätzung aus. Dankbarkeit ist eine sehr starke positive Energie und sie holt uns sofort vom Mangel in die Fülle.

Diese positive Kraft ist zudem unglaublich gesund – sie stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern entspannt den ganzen Körper. Das wirkt sich auch auf Ihr Umfeld aus, denn durch ein tief empfundenes Gefühl der Dankbarkeit strahlen wir automatisch Anerkennung, Wertschätzung und Lebensfreude aus.

Jeder Tag zahlt

Jeder von uns entscheidet an jedem Tag, in jeder Stunde und in jeder Begegnung, wer er sein will, wie er denken, sprechen und handeln will. Wir alle haben eine große Verantwortung und entscheiden mit, wo unser aller Weg hingeht. Wenn Sie sich eine friedliche und freundliche Welt wünschen, dann dürfen wir diese Werte vorleben und selbst die Veränderung sein, die wir uns von anderen wünschen.

Gönnen Sie sich deshalb regelmäßig eine Auszeit vom Alltag und nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich selbst und Dinge, die Sie erfüllen und Ihnen Freude bereiten. „Zeit für mich“ sollte regelmäßig in Ihrem Terminkalender eingeplant sein. So wie die Bäume im Herbst ihre alten Blätter fallen lassen, damit im kommenden Frühjahr neues Leben erblüht, so dürfen auch wir die Herbstzeit nutzen, um „nach-innen-zu-gehen“ – sei es durch den Aufenthalt in der Natur, bei Musik, einem nährenden Buch, bei einem Glas Rotwein oder Tee mit guten Freunden.

Diese Zeit kann zutiefst nährend und klärend sein, wenn wir uns dazu entschließen. So wünsche ich Ihnen allen eine wundervolle Winterzeit und viel Spaß beim Sammeln von „Dankbarkeitsmomenten“.

Herzlichst,
Ihre Gabriele Wimpler