



der Glücksphilosoph

Silvia Lindner



Sportliche Lösungen finden

A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless top and blue shorts, is smiling and holding a large bunch of colorful balloons (red, yellow, green, blue, purple, orange) against a background of a city skyline across a body of water under a clear blue sky.

Wie Dankbarkeit dein Leben verändern kann

der Glücksphilosoph - Michael Preiner

ein bisschen Liebe für den Tag - Silvia Lindner

Sportliche Lösungen finden - Anja Rauch

mentalLOVE - Susi Bartmann

eBook Dankbarkeits-Blogparade

Blogartikel

Der einfache und verblüffende Weg zu mehr Lebenszufriedenheit



[der Glücksphilosoph](#) - Michael Preiner

Der Brexit, die Finanzkrise und die Integration von MigrantInnen löst bei vielen Unsicherheit, Furcht und Zukunftssorgen aus. Viele finden keinen Halt und keine Orientierung in diesen unruhigen Zeiten und haben das Gefühl, dass sich alles zum Schlechteren wendet.

Mehr und mehr Menschen sind gerade jetzt auf der Suche nach Zufriedenheit und Glück. Einige versuchen deshalb, alle negativen Gedanken aus ihrem Leben zu verbannen und beschäftigen sich, so gut es geht, in ihrem Alltag nur mit dem Schönen, Edlen und Positiven. Sie brechen sogar langjährige Beziehungen und Freundschaften ab, weil sie irgendwo gelesen oder gehört haben, dass man alles Negative und was einem nicht guttut, einfach hinter sich lassen müsse und den Kontakt zu „negativen Menschen“ einstellen sollte. So verständlich dieser Ansatz ist, so undurchführbar – und nach meiner Meinung seelisch ungesund – ist dieser Weg. Dazu aber in einem späteren Artikel mehr.

Hier will ich Ihnen eine einfache und schnelle Möglichkeit zeigen, wie Sie es unter den gegebenen Umständen schaffen, Ihre Lebenszufriedenheit erheblich zu steigern, ohne dass Sie Freunde und Bekannte ausschließen oder gar eine „Negativphobie“ entwickeln. Das magische Wort für diese Steigerung der Lebenszufriedenheit ist Dankbarkeit. Ja, der gute, alte Begriff der Dankbarkeit ist für mich eben ein Lebenskonzept und nicht nur ein längst überholter Terminus aus der Vergangenheit.

Fast alle Menschen, die in der westlichen Welt geboren wurden, haben viele Gründe, dem Schicksal dankbar zu sein.

Wir haben in der Regel eine sehr gute Ausbildung kostenlos erhalten, wir haben in den seltensten Fällen extremen Hunger erlebt oder mussten mitansehen, wie unsere Krankheiten nicht behandelt wurden, weil es an den finanziellen Mitteln fehlte. Gerade hier in Europa ist die soziale Absicherung vielleicht nicht optimal, aber dennoch so gut, dass wir in den wenigsten Fällen existentielle Ängste haben müssen. Wenn Sie sich das vergegenwärtigen, dann werden alle berechtigten und ab und zu auch hochgespielten negativen Aspekte unserer Gesellschaft nicht unüberwindbar.

Wenn ich an die Lebensumstände meiner Großeltern oder deren Eltern denke, die immer wieder Krieg, Elend und Hungersnöte erlebt haben, dann „geht es uns doch gold“, wie der deutsche Schriftsteller Walter Kemposwski in einem seiner Bücher die Lebensumstände in Rostock nach dem

2. Weltkrieg betitelte. Ich kann in meinem Leben für so Vieles dankbar sein: Für meine liebevolle, intelligente und von einer außergewöhnlichen Herzensbildung geleiteten Ehefrau. Für meine drei Kinder, die jede und jeder für sich auf eine einzigartige, positive Weise ihr Leben meistern. Ich kann für meine Enkeltochter dankbar sein, die mit ihrem wachen Verstand, ihrer großen Neugierde und ihrem brillanten Humor Tag für Tag die Sonne in meinem Herzen aufgehen lässt. Ich kann dafür dankbar sein, dass ich im Großen und Ganzen mein Leben nach meinen Vorstellungen leben kann. Ich freue mich über meine Gabe, anderen Menschen bei ihrer Entwicklung und oft auch bei schwierigen Entscheidungen ein liebevoller und inspirierender Begleiter sein zu dürfen. Ich könnte noch viele, viele Seiten über Umstände und Situationen, Erkenntnisse und Fähigkeiten schreiben, für die ich dankbar bin.

Ich könnte Ihnen von meinen Eltern erzählen, die sich mit einer Hingabe bis fast zur Selbstaufopferung für andere Menschen eingesetzt und diese unterstützt haben. Ich könnte Ihnen von wunderbaren LehrerInnen und ProfessorInnen erzählen, die mich in meinem Denken und Handeln beeinflusst haben. Ich könnte von meinen Freundinnen und Freunden erzählen, die alle Augen zudrücken, auch wenn ich einmal auf einem Irrweg bin und mir verzeihen, wenn ich eine Dummheit begehe, die immer für mich da sind, auch wenn ich einmal unwirsch oder unausstehlich bin.

Während ich diesen Artikel schreibe und Ihnen erzähle, wofür ich dankbar bin, fühle ich eine innere Zufriedenheit und eine seelische Vollkommenheit, sodass ich die ganze Welt umarmen könnte.

Nichts scheint mir unmöglich und alles scheint lösbar und veränderbar. Ich weiß auch, dass es im Leben nicht immer leicht ist und dass nicht alles sofort und ohne Anstrengung geht, was wir verändern möchten. Aber mit dem warmen Gefühl der Dankbarkeit wandelt sich die Anstrengung in eine tiefe Befriedigung etwas wollen zu wollen und nichts müssen zu müssen.

Zum Abschluss habe ich noch einen **Tipp** für Sie, der sich bei mir bewährt und meine Lebensqualität unheimlich gesteigert hat.

Stellen Sie sich jeden Morgen, bevor Sie aus dem Bett steigen, eine einzige Frage: Wofür in meinem Leben kann ich im Moment richtig dankbar sein?

Wenn Sie eine Antwort gefunden haben, und es gib jeden Tag die Möglichkeit dankbar zu sein, dann spüren Sie diese Dankbarkeit in sich. Vielleicht sprechen Sie diese Dankbarkeit ab und zu auch aus, wenn es Personen in Ihrem Umfeld gibt, für die Sie dankbar sind.

Was du von den Wellen lernen kannst



[Ein bisschen Liebe für den Tag](#) - Silvia Lindner

Ein See in Wellen oder wie es sich anfühlt mit den Wellen des Lebens zu schwimmen!

Wie jeden Morgen war ich heute im Wörthersee schwimmen.

Gleich nachdem ich meine Mädels in die Schule gebracht habe, fahre ich raus zum See. Ich liebe diesen Moment einfach wo ich knapp vor 8:00 das Seebad betrete. Meistens bin ich die erste und ich teile mir diese wunderbare Seewelt ausschließlich mit einigen Enten, die es sich auf der Wiese über Nacht gemütlich gemacht haben.

Der See zeigt sich jeden Tag anders. Einmal leuchtet er in der Sonne helltürkis, dann wieder olivgrün, um dann am anderen Tag blau zu schimmern.

Die Tage wo seine Oberfläche spiegelglatt vor mir liegt liebe ich - wie schön ist es da durch das Wasser zu gleiten und positive Affirmationen zu sprechen. 1000 mal danke zu sagen - bei jedem Tempo, das ich schwimme.

Doch heute ist es ungewöhnlich aufgewühlt das Wasser, was wohl daran liegt, dass gestern Abend ein Gewitter über den See zog und es sich bei den Wellen um die Ausläufer davon handelt.

Ich muss mich richtig überwinden, weil ich merke, dass es mich ob der kleinen Wellen gar nicht ins Wasser zieht. Auch ist es windig und die Sonne ist von Wolken verdeckt. Aber was! Jetzt bin ich schon hier - also rein mit mir ins kühle Nass.

Und ich beginne zu schwimmen. Das Wasser spritzt und die Wellen machen meine Haare nass. Ich versuche mich dagegen zu sträuben und die Haare trocken zu halten. Irgendwie ein blödes Unterfangen, weil ich andauern gegen die Wellen arbeite. Ich spüre, dass sich meine Erwartung von trockenen Haaren trotzdem nicht erfüllen wird - das spürt sich so nicht richtig an.

Und plötzlich ist sie da die Idee! Was, wenn ich mich einfach dem Rhythmus der Wellen hingeebe, mit ihnen schwimme statt gegen Sie, und die Idee von trockenen Haaren einfach einmal loslasse.

Ich bleibe auf meinem Kurs - habe ich mir doch eine gewisse Strecke in einer bestimmten Richtung vorgenommen. Doch es spürt sich anders an. Ich schließe die Augen, lockere meine Muskeln und beginne die Wellen zu spüren. Mich auf sie einzulassen. Das Auf und Nieder wahrzunehmen. Die

Höhen und Tiefen anzunehmen. Mich von Ihnen tragen zu lassen. Genau so wie sie kommen. Anzunehmen, dass sie heute da sind.

Wie wundervoll diese Wellen sich plötzlich anspüren.

Und die Erkenntnis ist da!

So ist das Leben - genau so wie der Wörthersee. Mal glatt mal wellig. Mal hoch mal tief. Mal grün mal blau.

Man kann sich dagegen sträuben, mit viel Kraftaufwand versuchen seinen Vorstellungen und Erwartungen zu entsprechen und diese über den Fluss des Lebens zu stellen. Am Ende steigt man erschöpft und mit trotzdem nassen Haaren enttäuscht aus dem Wasser.

Oder man nimmt die Wellen des Lebens an. Spürt sie in seiner ganzen Bandbreite. Akzeptiert, dass manchmal die Haare nass werden und es sich anders gestaltet als man es vorher auf dem Schirm hatte.

Und wenn ich jetzt hinsehe, dann stelle ich überrascht fest: die Wellen haben mich etwas gelehrt.

Heute weiß ich, wie es sich anfühlt, wenn man sich dem Fluss hingibt, der See hat mir eine wundervolle meditative Erfahrung gebracht.

Ich konnte Muskeln aktivieren, die bei glatter See gar nicht zum Zug kommen.

Und ich habe erfahren, dass ich den See auch mit Wellen liebe.

Genau wie mein Leben, das mal mit großen, mal mit kleinen Wellen daherkommt, dann auch wieder spiegelglatt ist. So ist es einfach. Alles nur eine Frage des Windes, der Gewitter und der Großwetterlage.

Es liegt an mir, egal wie sich mir das Wetter des Lebens präsentiert, eine Entscheidung zu treffen.

Lasse ich mich ein auf das was das Leben mir bringt? Oder stemme ich mich dagegen, um einer Erwartung zu entsprechen?

Seit heute weiß ich es mehr denn je: ich möchte mich immer mehr auf das wunderbare Gefühl einlassen mit dem Leben zu gehen und mich auf den Wellen des Lebens tragen zu lassen.

Und ich kann es euch nur empfehlen - probiert es selbst! Probiert es aus! Rein ins Wasser und mit dem Fluss des Lebens schwimmen!

In diesem Sinne - genießt eure Zeit!

Konflikte und Dankbarkeit – das passt doch gar nicht zusammen!



[Sportliche Lösungen finden](#) - Konfliktmanagement & Organisationsentwicklung - Anja Rauch

Ich blogge seit Mai 2016, also seit ca. 3 Monaten. Heute schreibe ich zum ersten Mal im Rahmen einer Blogparade. Zu Beginn stand ich vor der Herausforderung, einen Rahmen vorgegeben zu bekommen. Hui, das hat etwas mit mir und in mir gemacht! Gedanken wie „Ich lasse mir doch nicht vorschreiben, worüber ich schreibe“ oder „Über Dankbarkeit ist doch schon alles gesagt“ kamen dabei hoch. Ich habe sie wie Wolken am Himmel ziehen lassen und diesen Artikel geschrieben. Ein neuer Schritt aus der Komfortzone (ich habe das Gefühl, das wird langsam Dauerzustand ;-)).

Also habe ich mir überlegt, was Dankbarkeit und Konflikte miteinander verbindet. Meine größte Erkenntnis: DANKBARKEIT KANN KONFLIKTE AUFLÖSEN! Hört sich verrückt an? Ist es aber nicht!

Kennst Du das? Du hast ein Problem mit einem Kollegen, Deinem Trainer, jemandem aus dem Vereinsvorstand, aus dem Verband oder aus einem anderen Zusammenhang? Du gibst Dir alle Mühe, mit dieser Person klar zu kommen, bleibst höflich und sachlich, denn Du willst ja Dein Ziel erreichen. Diese Person scheint aber nicht das mindeste Interesse zu haben, sich mit Dir zu verstehen, geschweige denn, mit Dir darüber zu reden. Du hast das Gefühl, es ist eine aussichtslose Situation. Dann kann Folgendes helfen:

1. Schreibe 8 bis 10 Dinge auf, für die Du am Anderen dankbar bist. Tu es, auch wenn es Dir noch so schwer fällt, weil Du ja gerade total sauer auf ihn/sie bist! Bist Du zum Beispiel ein Mitglied einer Mannschaft und hast einen Trainer, der Dich nie oder selten einsetzt, Du dauernd auf der Reservebank landest, obwohl Du weißt, dass Du saugut bist, dann überlege Dir zum Beispiel:

- Wo wärest Du heute ohne Deinen Trainer?
- Was kannst Du trotz allem noch von ihm lernen?
- Bist Du durch diesen Trainer in Deiner Leistung besser, in Deiner Persönlichkeit vielleicht reifer, stabiler geworden?
- Hatte der Trainer in früheren Zeiten vielleicht Verständnis für Deine privaten Sorgen, z.B. weil ein Familienmitglied schwer krank war und Du Dich um dieses kümmern musstest/wolltest, und Dich ausnahmsweise vom Training befreit?

2. Wenn Du diese 10 Dinge aufschreibst, schreibe sofort auch dazu, WARUM Du dafür dankbar bist!

3. Danach lies Dir alles nochmal durch.

4. Und jetzt der wichtigste Teil der Übung: Geh in das GEFÜHL hinein, wofür und warum Du dankbar bist. Du musst es fühlen!

Die Übung ist angelehnt an Rhonda Byrnes Buch „The Magic“, vielleicht magst Du dort mehr dazu lesen.

Und als Bonus bekommst Du noch eine Übung für Dankbarkeit in Teams: Wenn das Mannschaftsgefüge etwas ins Schwanken geraten ist, kann folgende Übung zur Dankbarkeit Wunder bewirken. Aber Vorsicht, nur für Fortgeschrittene ;-)

1. Jeder überlegt, ob andere MannschaftskollgenInnen etwas gesagt oder getan haben, worüber man sich selbst gefreut hat. Das müssen keine großen Dinge gewesen sein. Vielleicht war es eine freundliche Geste, ein Lächeln, ein Hilfsangebot, eine Frage an Dich als ExpertIn für südindische Kochrezepte o.a.
2. Nun schreibt jeder die Namen der MannschaftskollgenInnen auf, denen er aus irgendeinem Grund dankbar ist. Bei jedem Namen wird notiert, was der Betreffende gesagt oder getan hat. Oft halten wir solche Gesten für selbstverständlich, so dass wir nicht darüber sprechen. Diese Übung hilft, es anders zu machen.
3. Ein Freiwilliger beginnt, geht mit seiner Liste im Kreis herum und bedankt sich bei den MannschaftskollgenInnen, deren Namen er notiert hat, für die Freundlichkeiten, die sie ihm erwiesen haben. Diejenigen, denen gedankt wird, hören schweigend zu und genießen :-).
4. Nacheinander erhält jeder Teilnehmer die Gelegenheit, sich zu bedanken. Das ist natürlich kein Muss!
5. In der abschließenden Auswertungsrunde werden die folgenden Kernfragen beantwortet:
 - Wie habe ich mich bei dieser Übung gefühlt, und wie fühle ich mich jetzt?
 - Fällt es mir leicht, mich zu bedanken?

Wenn Du Gefallen am Thema „Dankbarkeit“ gefunden hast und Dir die Übungen, die ich Dir vorgestellt habe, liegen, habe ich noch einen besonderen Vorschlag für Dich:

Schreibe Dankbarkeits-Tagebücher!

Je mehr Du in Übung bist, desto weniger solcher Situationen werden Dir begegnen, denn Dankbarkeit schließt Negativität aus!

Wie du durch Dankbarkeit deine Ziele erreichen kannst

[mentalLOVE](#) - Susi Bartmann



Vor ein paar Wochen ist mir mein Lieblingsbuch „the Magic“ von Rhonda Byrne in die Hände gefallen. Ich hab es aufgeschlagen und spontan entschlossen, die 28 Übungstage noch einmal zu machen. Falls du das Buch nicht kennst, es ist absolut empfehlenswert - das beste Buch wenn es darum geht, seine Dankbarkeit zu trainieren und seinen Fokus auf die schönen Dinge im Leben zu lenken.

In diesem Artikel erzähle ich dir, welche Ziele ich durch das Buch schon erreicht habe und was du für dich daraus lernen kannst.

Außerdem ist es der perfekte Anlass dafür, eine Dankbarkeits-Blogparade zu veranstalten. :)

Dankbarkeit kann man trainieren?

Du denkst dir jetzt vielleicht, du bist eh ein dankbarer Mensch. Du sagst „Danke“ wenn du ein Geschenk bekommst oder wenn dir jemand etwas Gutes tut. Aber wahre Dankbarkeit erstreckt sich weit darüber hinaus. Das habe ich erst erkannt, als ich die Übungstage von „the Magic“ durchgemacht habe.

Aus dem mentalen Training wissen wir, dass es wichtig ist, sich selbst so zu fühlen, als ob man sein Ziel schon erreicht hat. Der Fußballspieler stellt sich vor, wie es sich anfühlt, wenn er das Siegestor schießt. Der Manager stellt sich vor, wie es ist, wenn er die Gehaltserhöhung bekommt. Und die hübsche Studentin stellt sich vor, wie sie sich fühlt, wenn sie mit ihrem Traummann zusammen ist.

Das Problem dabei? Unsere eigenen Gedanken und Gefühle laufen die meiste Zeit auf Autopilot. Wenn uns etwas Schönes passiert, fühlen wir uns gut und wenn uns etwas Unerfreuliches passiert, fühlen wir uns schlecht. Diese Gefühlsachterbahn hindert uns daran, unsere Ziele zu erreichen.

Die gute Nachricht: wir können unsere Gefühle selbst beeinflussen, indem wir gut drauf sind, an schöne Momente denken und unsere Zeit mit Menschen verbringen, die wir gern haben und lieben. Je besser du dich fühlst, desto weniger können dich negative Erlebnisse aus der Bahn werfen.

Am besten kannst du das trainieren, indem du für die Dinge dankbar bist, die du schon hast.

Sagen wir, du stehst im Supermarkt bei der Kassa und vor dir steht eine alte Dame, die etwas länger braucht. Wie fühlst du dich? Lässt du es zu, dass du dich ärgerst? Bist du genervt und im Stress? Oder denkst du vielleicht an deine eigene Großmutter und bedankst dich in Gedanken für die vielen schönen Erlebnisse? Vielleicht denkst du auch an das tolle Essen, das du dir mit den Einkäufen gleich

kochen wirst,...;)

Um genau in diesen Situationen locker und gut drauf zu sein, gibt es dieses Buch. Es ist unterteilt in unterschiedliche Bereiche:

Gesundheit - Beziehungen - Karriere - Geld - Wünsche - materielle Dinge

Besonders interessant finde ich folgenden Satz:

„Derjenige, der dankbar ist, wird mehr Fülle empfangen. Demjenigen, der nicht dankbar ist und etwas für selbstverständlich hält, wird das genommen, was er hat.“

Ich finde, besonders in Beziehungen kann man das sehr gut erkennen. Warst du schon mal in einer Beziehung, in der dich dein Partner für selbstverständlich gehalten hat? Das ist kein schönes Gefühl und kann Gift für die Beziehung sein. Ich bin jeden Tag dankbar für die tolle Beziehung mit meinem Partner.

Und mit allen anderen Bereichen deines Lebens verhält es sich genauso:

Bist du dankbar für deine Gesundheit, wenn du dich gerade von einer Grippe erholt hast? Oder schätzt du es, dass all deine Organe funktionieren, deine Haut sich erneuert, sich deine Zellen regenerieren können und du auf deinen Beinen laufen kannst?

Ich kann mich noch erinnern, als ich mir mal mit dem Stanley-Messer in meinen Daumen geschnitten habe und er sehr stark geblutet hat. Es hat Wochen gedauert, bis er wieder verheilt war und in dieser Zeit, wurde mir bewusst, wofür ich meinen Daumen überall benötigte. Wir spielen in der Familie gerne Karten und es war für mich total schwer, die Karten zu mischen, weil ich sie nicht richtig halten konnte. Ich brachte das Duschgel schwer auf und musste beim Salsa tanzen auf meine Wunde aufpassen.

Also sei dankbar für deinen Körper und für deine Gesundheit.

Wie kannst du Dankbarkeit trainieren, damit du deine wahre Liebe kennlernst?

- Du beginnst damit, dir aufzuschreiben, für welche Menschen in deinem Leben du dankbar bist. Für deine Familie, für deine Freunde, für die Kollegen in der Arbeit, für die Studienkollegen, für die Nachbarn und für alle Personen, die dir dein Leben ermöglichen, wie du es führst:

der Bäcker, der Postler, die Müllmänner, der Barista, die Sekretärin, der Bauarbeiter,...und sogar die Personen, die dich etwas herausfordern.

- Schreib dir jeden Tag 10 Dinge auf, für die du im Bereich Menschen und Beziehungen dankbar bist.
- Schreib dir eine Liste mit den Charaktereigenschaften von deinem idealen Partner
- Stell dir jeden Tag vor, wie es sich anfühlt, wenn ihr schon zusammen seid. Am besten funktioniert das mit Hilfe von Mantras und Meditationen.
- Werde aktiv, sei viel unterwegs und lerne mehr Leute kennen.

Genau so hab ich mir meine wahre Liebe visualisiert und kennengelernt. :)

Und du wirst sehen, es werden weitere großartige Dinge passieren. Auf einmal triffst du Freunde zufällig auf der Straße, bekommst überraschend einen neuen Auftrag oder Rückzahlungen von der Hausverwaltung. Ich kann dir nur sagen: es funktioniert! ;)

Ich habe das Buch das erste Mal vor ein paar Jahren durchgemacht und unter anderem einen Kochkurs für 2 gewonnen, einen neuen Auftrag bekommen und eine Schulfreundin hat sich überraschend wieder gemeldet. Und auch jetzt nach den ersten Übungstagen haben sich schon einige coole Dinge ergeben, weil ein toller Flow entsteht.

Ich bin dankbar...

- für meine große Liebe und für die ganzen tollen Momente, die wir miteinander haben
- für meine Familie, die mich immer unterstützt und mir so viel Rückhalt und Liebe gibt
- für meine Freunde, mit denen ich immer so viel Spaß habe
- für alle Kollegen, Kooperationspartner und Wegbegleiter, die mein Leben so interessant gestalten
- für meine Talente und Stärken, schöne Reisen, gutes Essen und lustige Gespräche
- dafür, dass ich meine Berufung leben darf und Singles coache, damit sie ihr Liebesleben selbst in die Hand nehmen und ihre wahre Liebe finden.
- und für vieles mehr...:)

Ich wünsch dir jetzt schon ganz viel Spaß damit. Es lohnt sich für die Dinge dankbar zu sein, die man hat. :)

mehr zu uns gibt's hier:

[der Glücksphilosoph](#) - Michael Preiner
[ein bisschen Liebe für den Tag](#) - Silvia Lindner
[sportliche Lösungen finden](#) - Anja Rauch
[mentalLOVE](#) - Susi Bartmann

Wofür bist du dankbar?

Schreibe dir für alle Bereiche in deinem Leben, alles auf, wofür du jetzt in diesem Moment dankbar bist.

Gesundheit

-
-
-
-
-

Beziehungen

-
-
-
-
-

Karriere

-
-
-
-
-

Geld

-
-
-
-
-

Wünsche

-
-
-
-
-

materielle Dinge

-
-
-
-
-