

Artikel Personal Coaching

Autorin: Susanne Schwarz, Stedinger Landstr. 35, 27751 Delmenhorst

Meine dankerfüllten Neujahrsgrüße 2015 für Sie!

Es heißt „neues Jahr, neues Glück“ und nun, am 04.01.2015, liegen ganz neue, noch ungenutzte und unbekannte 361 Tage vor uns.

Für mich ist ein neues Jahr immer ein wenig wie ein großer Zeichenblock mit leeren Seiten, die darauf warten, mit Stiften, Farben oder Pinseln bearbeitet zu werden. Natürlich gibt es immer einige Seiten, auf denen schon bereits gewisse Muster oder Formen vorhanden und „vorgezeichnet“ sind, die unseren Lebensumständen, Verpflichtungen und Rahmenbedingungen entsprechen. Aber trotzdem bleibt auch auf solchen Seiten immer noch Raum und Platz für eine eigene Farbauswahl, eigene Muster oder individuelle Verzierungen, und seien sie auch noch so klein.

Diese ganz besondere Zeit am Anfang eines neuen Jahres ist aber auch dafür bestimmt, noch einmal auf das vergangene Jahr zurückzublicken. Und damit sind wir auch bei dem diesjährigen Schwerpunkt meiner Neujahrsgrüße angekommen, nämlich dem Dank und der Dankbarkeit.

Zitat von Alan Cohen:

“Dankbarkeit ist nicht das Ergebnis dessen, was uns widerfährt. Sie ist eine Einstellung, die wir durch Übung kultivieren.”

Irgendwie habe ich den Eindruck, dass es etwas aus der Mode gekommen zu sein scheint, bei den vielen sich bietenden Gelegenheiten des Alltags einfach „Danke“ zu sagen. Das geht schon los im Supermarkt, am Fleischerstand, beim Bäcker, überhaupt in sämtlichen Geschäften oder an Orten, wo man unterwegs ist. Es geht ebenso weiter bei der Arbeit, in der Schule, an der Uni. Oder auf der Straße, im Zug, in der U-Bahn, auf dem Radweg. Und es hört selbstverständlich auch erst recht nicht auf bei Familie und Freunden!

Überlegen Sie doch einmal selbst, wie oft Sie so am Tag die „günstige Gelegenheit“ hätten, einfach kurz Danke zu sagen (vielleicht sogar verbunden mit einem Lächeln?) und wie oft Sie es dann aber doch nicht tun?

So oft machen andere Menschen etwas für uns, große aber auch ganz kleine Dinge, helfen uns weiter, reichen uns einen Aktenordner herüber, schieben uns die Tüte mit den frischen Brötchen über den Tresen, halten uns die U-Bahn-Tür auf, stellen uns ein Abendessen auf den Tisch, erinnern uns, wo der Autoschlüssel sich schon wieder versteckt hat.....

Ich fasse mir dabei auch an die eigene Nase, obwohl ich mich schon ganz bewußt darum bemühe, andere Menschen nett, freundlich und so zu behandeln, wie ich es mir für mich selbst wünsche, dazu gehört es natürlich auch, sich zu bedanken. Aber – na klar – auch bei mir ist da noch viel Luft nach oben!

All dies bezieht sich auf das einfache „Danke sagen“ im täglichen Leben.

Aber es gibt bei der Dankbarkeit auch noch einen anderen sehr wichtigen Aspekt, nämlich sich ab und zu die Tatsachen und Dinge ganz bewußt vor Augen zu führen, für die man in seinem Leben wirklich dankbar sein kann. Und es ist sicher, dass es in jedem Leben, möge es auch gerade noch so schwierig, traurig oder problematisch sein, etwas gibt, wofür wir Dankbarkeit empfinden können. Wenn wir es denn wirklich wollen, wenn wir uns einen Moment nehmen, um uns darüber überhaupt erst einmal bewußt zu werden.

Dankbarkeit hat immer auch mit Achtsamkeit zu tun, achtsam mit sich selbst und dem eigenen Leben, aber auch Achtsamkeit anderen Menschen gegenüber. Und Achtsamkeit lässt uns innehalten, auf uns selbst fokussieren, auf das, was und wer wir sind und auf das, was um uns herum passiert. Und das tut uns einfach gut.

An dieser Stelle möchte ich einen dazu passenden Textauszug einfügen:

Quelle: Wikipedia, www.wikipedia.org

Dankbarkeit ist ein positives Gefühl oder eine Haltung in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung, die man erhalten hat oder erhalten wird, für Wohlwollen, Hilfe, Unterstützung, die man erfahren hat.

Dankbarkeit hat offenbar eine der stärksten Beziehungen zur psychischen Gesundheit von allen Charakterzügen. Zahlreiche Studien legen nahe, dass dankbare Menschen meist glücklicher und weniger gestresst oder deprimiert sind. In einer Dankbarkeitsstudie wurde den Teilnehmern per Zufall eine von sechs therapeutischen Interventionsmöglichkeiten zugeteilt, die die allgemeine Lebensqualität heben sollten.

Man fand heraus, dass von diesen Möglichkeiten der größte Kurzeiteffekt durch einen „Dankbarkeitsbesuch“ bewirkt wurde, wo die Teilnehmer irgendeinem Menschen aus ihrem Lebensbereich einen Dankesbrief schrieben und überbrachten. Diese Intervention ergab eine zehnpromtente Erhöhung der Glücklickeitspunkte und eine signifikante Verringerung der Depressionspunkte, und diese Veränderungen hielten bis zu einen Monat nach dem Besuch an.

Der größte Langzeiteffekt von diesen sechs Möglichkeiten wurde durch das Schreiben von „Dankbarkeitstagebüchern“ bewirkt, zu denen die Teilnehmer gebeten wurden, jeden Tag drei Dinge aufzuschreiben, für die sie dankbar waren. Die Glücklickeitspunkte dieser Teilnehmer wurden mehr und stiegen weiter an, während sie periodisch nach dem Experiment getestet wurden.

Die größten Erfolge stellten sich gewöhnlich sogar etwa sechs Monate nach dem Beginn der Untersuchung ein. Diese Übung war so erfolgreich, dass viele Teilnehmer - obwohl nur gebeten, das Tagebuch eine Woche lang zu führen - das Tagebuch noch lange weiterführten, als die Studie bereits zu Ende war.

Es wäre mir die größte Freude, wenn von all diesen Gedanken und Worten hier und da etwas Positives ausgelöst werden würde, wenn ich Sie in irgend einer Weise damit inspirieren konnte.....

Jetzt zum Schluss möchte ich, absolut passend zum Thema, ein großes Danke schön sagen für das gute Jahr 2014. Es hat mir persönlich viel Schönes und Erfreuliches gebracht und auch die weitere tolle Entwicklung von Personal Coaching sowie Personal Coaching Business erfüllt mich mit allergrößter Freude und – natürlich – riesiger Dankbarkeit.

Herzlich Danke sagen möchte ich allen meinen Kunden, für ihre Wertschätzung, ihr Vertrauen und ihre Freude an der Zusammenarbeit mit mir. Und ich bedanke mich ganz herzlich bei meinen geschätzten Netzwerk-Partnern, die mich auch im letzten Jahr begleitet und unterstützt haben bei den Belangen und Themen meiner Kunden.

Von Herzen wünsche ich Ihnen für das Jahr 2015 eine zufriedene, achtsame und glückliche Zeit, so dass Sie hoffentlich im Dezember mit Freude und möglichst viel Dankbarkeit auf das Jahr 2015 zurückblicken können.

In diesem Sinne sende ich meine herzlichsten und zutiefst dankerfüllten Neujahrsgrüße!

Ihre

Susanne Schwarz