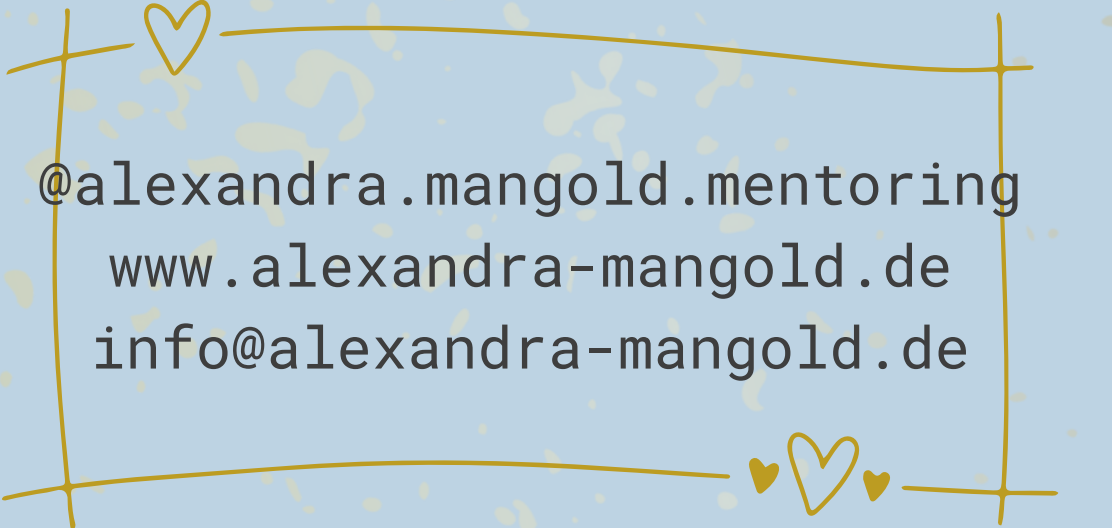




# Dankbarkeit

**DANKBARKEIT ist DIE Superpower schlechthin!**

Es gibt kaum ein anderes Gefühl, das uns schneller gut fühlen und in eine höhere Schwingung (= Energie) kommen lässt, als DANKBARKEIT.



@alexandra.mangold.mentoring  
www.alexandra-mangold.de  
info@alexandra-mangold.de

**Nutze deshalb diese kostenlose „Superpower“  
täglich:**

- \* um gut in den Tag zu starten.*
- \* um den Tag mit einem guten Gefühl zu beenden.*
- \* oder wenn mal etwas nicht so toll läuft, um Dich wieder auf ein höher schwingendes Energielevel zu heben.*

**Mein spezieller Tipp für alle, die eigene Kinder haben oder mit Kindern oder Jugendlichen in Kontakt sind:**

Trainiert mit euren Kindern von klein auf diesen ganz besonderen “Glücks-Muskel” jeden Tag ganz nebenbei, indem ihr kleine Rituale daraus macht (siehe unten)!

Denn die Fähigkeit, Dankbarkeit zu empfinden - UNABHÄNGIG davon, ob etwas gut oder schlecht läuft im Leben - wird mit darüber entscheiden, wie Dein Kind/ Dein Jugendlicher durchs Leben geht und wie glücklich er in seinem Leben sein wird.

**Und wie geht Dankbarkeit “üben” jetzt eigentlich?  
Ganz einfach ;-)**

Nimm Dir dafür ganz bewusst ein paar Minuten Zeit, mach es Dir gemütlich und lenke Deinen Fokus darauf, wofür Du DANKBAR bist - heute im speziellen und/ oder ganz allgemein in Deinem Leben!

Fühle, wie es sich anfühlt, dankbar zu sein,  
denn:

**"Feeling is the secret"!**

Hier ein paar Beispiele, wofür Du dankbar sein  
könntest:

- \* Dass Du lebst.
- \* Dass Du beweglich und gesund bist.
- \* Dass Du fließend Wasser in Deinem Haus hast.
- \* Dass Du und Deine Lieben jeden Tag zu essen und  
zu trinken haben.
- \* Die Umarmung Deines Kindes heute Morgen, bevor  
es in die Schule aufgebrochen ist.
- \* Dass es Dein Kind in Deinem Leben gibt.
- \* Die leckere Tasse Kaffee oder der Tee am Morgen.
- \* Für Dein so schönes Zuhause, in dem Du Dich wohl  
fühlst.
- \* Für ein Lächeln, das Dir auf der Straße  
geschenkt wird.
- \* Für die Nachricht einer lieben Freundin.
- \* usw.

Du siehst, es müssen keine "großen" Ereignisse,  
Gewinne oder gar viel Geld sein - im Gegenteil!

Es geht darum, das Schöne und die Fülle im  
Alltäglichen wahrzunehmen sowie wertzuschätzen.

Mach also ganz bewusst **JEDEN** Tag zu  
(D)einem DANKBARKEITSTAG! :-)

## • Und hier noch ein paar Ideen für schöne Dankbarkeits-Rituale:

\* Fragt doch mal eure Oma, ob sie ein großes Weckglas für euch übrig hat (Up-Cycling! ;-)), das dann seinen festen Platz an einem schönen Ort bekommt. Vielleicht mögt ihr es noch schön schmücken, z.B. mit einem Band oder indem ihr es bemalt und mit einem Kärtchen verseht, auf dem steht: "Glücksmomente", "Feel good memories" oder welcher Name euch dafür einfällt.

Und jedes Mal, wenn einer von euch - oder ihr gemeinsam als Familie - etwas Schönes erlebt, einen Erfolg feiert, stolz auf euch seid oder ihr euch über etwas freut, dann schreibt dies auf einen kleinen Zettel (am besten einen kleinen Zettelblock mit Stift neben das Glas legen!) und gebt ihn in das Glas.

Und am Ende des Jahres könnt ihr dann gemeinsam das Jahr noch mal Revue passieren lassen - oder wann immer ihr einen nicht so guten Moment habt - ein Zettelchen ziehen und euch an dem erfreuen, was drauf steht.

\* Statt des Weck-Glases - oder ergänzend - ist es auch eine schöne Idee, wenn jeder sein eigenes Dankbarkeits-Tagebuch hat, in dem er selbst seine kleinen Freuden notieren kann. Am besten jeden Morgen gleich nach dem Aufstehen, um mit einem guten Gefühl in den Tag zu starten.

\* Gerade mit kleineren Kindern ist es ein schönes Ritual im Bett vor dem Einschlafen noch mal gemeinsam den Tag Revue passieren lassen und bewusst 3-5 Situationen "zu sammeln", die Freude bereitet haben und für die Dein Kind, Du oder ihr gemeinsam dankbar seid.

Natürlich könnt ihr das als Familie auch beim gemeinsamen Abendessen machen!

\* Wenn Dein Kind aus der Schule kommt, dann frag es doch, was ihm heute besonders gut gefallen hat oder was es heute Schönes erlebt hat - anstatt der klassischen Frage: "Wie wars heute in der Schule?" ;-)

\* Wenn mal wieder Tränen fließen, Kummer oder Sorgen herrschen, dann spielt doch gemeinsam das "Dankbarkeits-ABC".

Das geht ähnlich wie Stadt-Land-Fluß: alphabetisch für jeden Buchstaben etwas finden, für das ihr dankbar seid. ;-). Das lenkt ab, denn es wird eine andere Hirnregion benutzt und bei der Erinnerung an die schönen Erlebnisse/ Dinge werden Glückshormone aktiviert.

\* Deiner/ eurer Kreativität ist letztlich keine Grenzen gesetzt - kreiert eurer ganz persönliches Dankbarkeits-Ritual! Und bindet auf jeden Fall eure Kinder darin ein - denn die sind noch wahre Meister im Ausdenken und Kreieren! :-)

Von Herzen,  
Alexandra