



5 | Das Dankbarkeits-Tagebuch

Beim Dankbarkeits-Tagebuch nehmen sich die Klient*innen einmal in der Woche oder einmal im Monat Zeit für die Frage: „Wofür bin ich derzeit in meinem Leben dankbar?“ Darüber schreiben sie 10 bis 15 Minuten lang spontan und ungefiltert „aus dem Bauch heraus“ (Expressives Schreiben siehe **Karte 12**).

Beim positiven Tagesrückblick (**Karte 3**) werden verschiedene positive Momente des vergangenen Tages gesammelt, große wie kleine. Beim Dankbarkeits-Tagebuch richtet sich die Aufmerksamkeit auch auf grundlegendere, größere Aspekte des eigenen Lebens, die dazu inspirieren, dass man Dankbarkeit empfindet. Diese Themen bleiben oft über längere Zeit konstant. Um nicht zu oft dasselbe zu schreiben, ist es deshalb für die meisten Klient*innen besser, nicht täglich ins Dankbarkeits-Tagebuch zu schreiben, sondern in größeren Abständen. Dann bleibt die Emotion der Dankbarkeit „frisch“ und das Schreiben wird nicht zu einer mechanischen Aufzählung, sondern kommt aus einem tiefen inneren Erleben.

Gerade auch alltägliche, kleine Situationen können und sollen Gelegenheiten für den Ausdruck von Dankbarkeit sein, damit das Gefühl häufiger und regelmäßiger ins Bewusstsein kommt. Eine begleitende Intervention ist deshalb **das bewusste Erleben von Dankbarkeit im Alltag**: Die Klient*innen achten auf Gelegenheiten im täglichen Leben, bei denen sie Dankbarkeit erleben, nehmen diese bewusst wahr und finden spontan einen passenden Weg, um ihr Gefühl auszudrücken bzw. zu zeigen.



6 | Dankbarkeit verbindet

Dankbarkeit fördert das individuelle Wohlbefinden und schützt vor Abwärtsspiralen depressiver Entwicklungen. Darüber hinaus hat sie auch eine zwischenmenschliche Wirkung.

Als prosoziale Emotion motiviert uns Dankbarkeit dazu, freundlicher und altruistischer zu handeln und lässt uns den Kontakt mit anderen Menschen suchen.

Interventionen im Bereich Dankbarkeit gewinnen an Wirkung, wenn dieser prosoziale Aspekt explizit in den Vordergrund geholt wird. Dann lautet die Frage nämlich nicht nur: „Wofür bin ich heute dankbar?“, sondern auch: „Wem habe ich das zu verdanken?“

Diese Frage sollte im Coaching behutsam eingeführt werden, um das Erleben der Dankbarkeit grundlegend positiv zu halten und nicht durch Aspekte einer „Verpflichtung“ oder sozialer Normen eine Ambivalenz zu erzeugen.

Die Antwort auf die Frage: „Wem habe ich das zu verdanken?“ kann übrigens auch: „Mir selbst“ lauten. In diesem Fall erkennen die Klient*innen, dass ein liebevoller und freundschaftlicher Umgang mit sich selbst oder dem eigenen Körper die Quelle ihrer Dankbarkeit ist.



修行不動明王

摩供者佛

諭如者

修行不動明王

摩供者佛

諭如者

7 | Der Dankbarkeitsbesuch

Die Klient*innen identifizieren eine Person, die einen wesentlichen Beitrag in ihrem Leben geleistet hat und der sie noch nie explizit gedankt haben. An diese Person wird ein Dankesbrief geschrieben und (ohne Erwähnung des Briefs) ein Besuchstermin mit ihr vereinbart. Beim Besuch wird der Brief vorgelesen und anschließend überreicht.

Der Dankbarkeits-Besuch wurde durch Martin Seligman bekannt, der kurzfristig starke positive Wirkungen bei Klient*innen berichtete. Die Intervention stößt in den USA und England in der Regel auf breitere Zustimmung als in Kontinentaleuropa oder Asien. Um ihre Wirkung zu nutzen und dabei kulturelle oder auch individuelle Sensibilitäten zu respektieren, lässt sie sich abwandeln:

- Allein das Schreiben des Briefs ist eine wirksame Intervention, unabhängig davon, ob er abgeschickt oder persönlich verlesen wird. Klient*innen schreiben offener und ehrlicher, wenn sie wissen, dass ihre Worte nicht von anderen gelesen oder gehört werden und sie während des Schreibens keine Reaktion oder Bewertung antizipieren. Auch an einen bereits verstorbenen Menschen lässt sich ein Brief schreiben – was Versöhnung und Integration fördert.
- Variante: Den Brief im Vorfeld schreiben, um beim Besuch die Dankbarkeit spontan in eigenen Worten auszudrücken und im Gespräch zu zeigen. Das ermöglicht einen empfänger- und situationsangepassten Ausdruck der Dankbarkeit und kann die Beziehung stärken. Der Brief kann zusätzlich überreicht oder in einer empfängerorientierten Form „ins Reine geschrieben“ werden.



8 | Dankbarkeit ausdrücken

Diese Intervention läuft in der Form eines klassischen „Stühle-Dialogs“ ab, wie er aus der Gestalttherapie oder dem Psychodrama bekannt ist.

A: Klient*in, B: Coach

A benennt die Person, bei der sich A bedanken möchte („X“) und stellt zwei Stühle im Raum auf, einen für sich selbst, einen für die Person X.

A prüft die Anordnung der Stühle und setzt sich dafür auf den eigenen Stuhl. (B sitzt neben oder schräg hinter A.)

A visualisiert die Person X und beschreibt sie in einigen Sätzen. Ziel ist eine stabile Visualisierung der Person auf dem Stuhl mit äußeren Einzelheiten. Wie sieht sie aus? Wie sitzt sie da?

Sobald Person X stabil visualisiert wird, spricht ihr A in eigenen Worten den Dank aus.

A wechselt dann direkt auf den Stuhl von Person X. B wiederholt den Dank, kurz, positiv und prägnant, möglichst im Tempo und in der Tonlage von A. A hört als Person X zu und antwortet auf den Dank.

A wechselt auf den eigenen Stuhl zurück. B spiegelt die Antworten von Person X, kurz, positiv und prägnant, möglichst im Tempo und in der Tonlage von X. Wie ist die emotionale Wirkung bei A? Emotionen möglichst verbalisieren und ausdrücken.

Möchte A weiteren Dank an X richten? Dann die Schritte 3 bis 5 wiederholen, bis sich A von Person X verabschieden will.

Der Abschluss der Intervention findet außerhalb des Stühle-Dialogs statt: Wie war die Übung für dich? Welche Gefühle, Gedanken und Erkenntnisse nimmst du mit?



9 | Wieder lernen zu staunen

Staunen kann jedes Kind, doch wir Erwachsene haben oft verlernt, dieses Gefühl im täglichen Leben zu empfinden. Staunen kann Stress abmildern, weil es den Parasympathikus aktiviert und damit das körpereigene Erholungssystem. Staunen fördert Dankbarkeit, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft und hilft uns, dass wir uns als Teil eines größeren Ganzen fühlen. Forschungsergebnisse zeigen, dass uns die Fähigkeit zum Staunen¹ hilft, uns mit anderen Menschen und der Welt verbunden zu fühlen. Das ist in Zeiten digitaler Kommunikation besonders wichtig.

Um wieder staunen zu lernen, fokussieren die Klient*innen bei einem *Spaziergang des Staunens* ihre Aufmerksamkeit und sammeln möglichst viele Momente, die sie staunen und bewundern sowie Ehrfurcht erleben lassen – große und kleine, vertraute und neue. Dazu richten die Klient*innen alle Sinne auf die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments – ähnlich wie im Flow, wo wir alles um uns herum vergessen. Potenzielle Ablenkungen, etwa das Telefon, werden abgeschaltet. Die innere Haltung ist geprägt von Offenheit, Neugier, Interesse und einer spielerischen Leichtigkeit. Kinder können dafür eine tolle Begleitung sein!

Das Gefühl des Staunens kann man auch bei TV-Dokumentationen über Natur, Kunst, Musik oder Architektur erleben. Entscheidend ist die volle Fokussierung der Aufmerksamkeit, ohne äußere oder innere Ablenkung.

1 engl. awe, dt. Ehrfurcht – für manche leider negativ konnotiert wegen „Furcht“



10 | **Wie zufrieden bist du in deinem Leben?**

Lebenszufriedenheit ist zentral für unser Wohlbefinden. Wir können sie global für unser gesamtes Leben betrachten oder für einzelne Lebensbereiche, z.B. Arbeit, Partnerschaft, Familie, Freundeskreis oder Gesundheit.

Coachingfragen zur Lebenszufriedenheit

Mit welchen Bereichen deines Lebens bist du derzeit zufrieden?

Was ist hier wertvoll für dich?

Worauf führst du zurück, was du hier erreicht hast?

Für welchen Aspekt deines Lebens wünschst du dir Veränderung und Wachstum?

Lass uns diesen Bereich genauer betrachten:

Auf einer Skala von 1–10 – wie zufrieden bist du hier insgesamt?

Wenn du deine Gefühle in diesem Bereich für die letzten zwei Wochen zusammenfassend einschätzt, wie ist das Verhältnis der angenehmen und unangenehmen Gefühle?

Beschreibe mir diesen Lebensbereich:

Was läuft hier bereits gut, was vermisst du noch?

Wie kannst du das, was schon gut läuft, bewusster wahrnehmen und mehr wertschätzen?

Erzähl mir von deinen Idealvorstellungen:

Wenn alles möglich wäre, was erträumst du dir?

Was davon siehst du derzeit schon (in ersten Ansätzen) verwirklicht?

Was könnte dir helfen, eine weitere kleine Veränderung in Richtung des erstrebten Ziels zu erreichen?