

Stimmung aufhellen leicht gemacht

Autor: Gerhard F. Schadler

Als Trainer hatte es mich nach Afrika verschlagen. Meine Aufgabe war es, einem UN-Diplomaten, der als Projektleiter in einem Krisengebiet vorgesehen war, beizubringen, wie er unter schwierigsten Umständen Ruhe bewahren kann, um auch in lebensgefährlichen Situationen handlungsfähig zu bleiben. Wieder zu Hause, mit unzähligen Eindrücken von Afrika versehen, machte ich zu meinem Erstaunen eine tiefgehende Erfahrung: Ich fühlte mich wohler als je zuvor in meinem Leben.

Ein unerwartetes Gefühl

Ich war plötzlich so dankbar dafür, hier in Österreich zu leben. In einem Land, in dem ich Wasser vom Hahn trinken kann, ohne Gefahr zu laufen, sofort krank zu werden. Wo ich in den Wald gehen kann, ohne von Wildkatzen angefallen zu werden. Ich war dankbar dafür, stundenlang mit dem Auto fahren zu können, ohne ständig von überdimensionalen Schlaglöchern gestoppt zu werden. Ich war dankbar, ein Dach über dem Kopf, immer genug zu essen und eine (befriedigende) Arbeit zu haben. Und ich war dankbar dafür, in einem Land leben zu dürfen, in dem Frieden herrscht. Ich war für all das dankbar, was ich schon immer hatte. Noch nie war mir so bewusst, was dies tatsächlich für ein Privileg ist.

Das Selbstverständliche nutzen

So hat sich als Nebenprodukt meiner Afrikareise Dankbarkeit als einfacher Weg erwiesen, die eigene Stimmung zu heben. Schaffen wir es, für das, was wir schon haben, dankbar zu sein, erhöht dies unser Wohlfühlgefühl – ist es doch immer unsere Sicht der Dinge, die entscheidet, wie wir uns fühlen. Doch nicht nur unserer Stimmung zuliebe zahlt sich Dankbarkeit aus.

Zufriedener – klarer – produktiver

Unzählige Studien zeigen, dass dankbare Menschen erfolgreicher und vitaler sind und mehr Lebenszufriedenheit empfinden. Unser Gehirn arbeitet im positiven Zustand effektiver. Wir können nicht nur klarer denken. Mit der guten Laune steigen auch Produktivität und Leistungsfähigkeit. So belegen Messungen, dass im positiven Zustand das menschliche Gehirn um 31% produktiver ist, Verkäufer um 37% besser sind und Ärzte um 19% schneller und treffsicherer darin sind, die richtigen Diagnosen zu stellen.

Dankbarkeit ist trainierbar

Wenn Sie genug zu essen, Kleidung und ein Dach über dem Kopf haben, sind Sie wohlhabender als 75% der Menschen dieser Erde. Doch dies ist zu selbstverständlich, um von uns wahrgenommen zu werden. Bemerken wir hingegen all die tollen Dinge, die ständig für uns da sind, jedoch normalerweise unserer Aufmerksamkeit entgehen, können wir nachweislich glücklicher werden. Hier ein wissenschaftlich fundierter Weg, wie dies funktionieren kann: Schreiben Sie **täglich drei neue Dinge** auf, für die Sie dankbar sein können. Schon nach drei Wochen wird Ihr Gehirn beginnen, optimistischer und erfolgreicher seine Arbeit zu tun.

Viel Spaß beim Nutzen Ihrer Möglichkeiten wünscht Ihnen

Gerhard F. Schädler

Gefühlslogiker – Autor – Trainer