

MY 21 – Tag 5

VON HERZEN DANKBAR

Wussten Sie, dass Dankbarkeit mit einem aktiveren Immunsystem und geringerer Anfälligkeit für Infekte einhergeht? Und dass Enttäuschung oder Ärger zu Veränderungen des Cortisolspiegels und von Stoffwechselprodukten des Immunsystems (Neopterin) mit einer Entzündungsreaktion und anschließender mehrtägiger Unterdrückung des Immunsystems führen?

LERNE DEINE EMOTIONEN ZU STEUERN!

WHY – Hintergrundinformationen

Es gibt vieles in unserem Leben, für das wir dankbar sein können. Manchmal muss man sich nur etwas Zeit nehmen, um sich an dieses zu erinnern. Wenn wir das aber regelmäßig tun und damit all das Gute würdigen, werden wir nicht nur viel für unsere innere Stimmung, sondern auch für unsere Gesundheit vollbringen. Dankbarkeit fördert unter anderem die Freisetzung des Glückshormons Dopamin. Dieses ist nicht nur für ein gutes Gedächtnis wichtig, sondern lindert auch Schmerzen. Dankbarkeit lässt uns aber auch besser schlafen, indem sie die Einschlafphase verkürzt und die Schlafdauer verlängert. In Studien senkte das Gefühl der Dankbarkeit auch den Blutdruck um 10 mm Hg und das Stresshormon Cortisol. Und nicht zuletzt wissen wir, dass das Führen eines Dankbarkeits-Tagebuchs unser langfristiges Glück um mehr als 10% steigern kann. Bei Menschen mit Depressionen führte dies zu 30% weniger Leidensdruck und es wurden sogar positive Veränderungen im Gehirn mittels MRT nachgewiesen! Mit den vielen nachgewiesenen schädlichen Effekten von Ärger auf Körper und Geist wollen wir uns da gar nicht erst zu lange aufhalten...

WHAT & HOW – Maßnahmen

Konzentrieren Sie sich auf ihre Stärken!

Ihre persönlichen Stärken helfen, Krisensituationen durchzustehen. Alle Probleme, die Sie bisher überwunden haben und Ihre Bewältigung schwieriger Situationen, alle Dinge, die Sie bereits geschafft oder erreicht haben, die zahlreichen positiven Erfahrungen in Ihrem Leben, Ihre Talente und Stärken, Ihre Fähigkeiten oder Vorlieben. Nutzen Sie genau diese Kraftquellen JETZT und lassen Sie diese in ihrer Gedankenwelt bewusst lebendig werden. Auch weitere Krisen werden Sie meistern. Dazu mag auch die momentane Situation mit COVID-19 gehören, denn auch diese wird uns nicht unser Leben lang begleiten. Planen Sie also schon jetzt Aktivitäten – zumindest gedanklich - die Sie nachher umsetzen werden.



Das Tagebuch – Der Abschluss eines Tages beeinflusst die Erinnerung an den gesamten Tag. Man kann sich auch am Ende des Tages die einfache Frage stellen: „Wofür bin ich heute dankbar?“ Studien zeigen, dass diese Form des Tagebuchs innerhalb weniger Wochen zu einem messbar glücklicheren Lebensgefühl führt.

Fortsetzung: WHAT & HOW – Maßnahmen

SOS-Tipps bei Wut und Ärger

- Machen Sie 2 Minuten etwas völlig anderes mit voller Aufmerksamkeit.
- Zählen Sie bis 10 und atmen Sie 3x langsam und tief durch.
- Die „rote Kugel“: Ich stelle mir den Ärger wie eine rote Kugel vor, die ich auf meine Hand am vor mir ausgestreckten Arm lege und betrachte sie. Danach lasse ich die Kugel gedanklich aus meiner Hand rollen und blicke ihr hinterher wie sie sich immer weiter entfernt.



Messen Sie Ihren heutigen Erfolg mit der Erfolgsfrage

Wofür waren Sie heute einer Person dankbar, wie haben Sie dies gezeigt und wie hat diese Person darauf reagiert?

Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Literatur und weiterführende Links

Prof. Dr. Beeker Detlef Das 90-Tage Glückstagebuch: Mit der Glücksforschung zu einem Leben voller Freude, 2019

"The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients," by Paul J. Mills, PhD, and Deepak Chopra, MD, University of California, San Diego, and Chopra Center for Wellbeing, Carlsbad, California; Laura Redwine, PhD, Kathleen Wilson, MS, Meredith A. Pung, PhD, Kelly Chin, BS, Barry H. Greenberg, MD, Ottar Lunde, MD, Alan Maisel, MD, and Ajit Raisinghani, MD, University of California, San Diego; and Alex Wood, PhD, University of Stirling. Spirituality in Clinical Practice, published online April 6, 2015

Wood et al., Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clin Psychol Rev. 2010, 891-903

