

Liebe Leserinnen und Leser,

der Dankesbrief

Ein Arzt, der in seinem Beruf über Jahrzehnte Erfolg hatte, setzte sich eines Tages hin und schrieb einen Dankesbrief an seine ehemalige Lehrerin, die ihn damals so sehr ermutigt hatte, als er in ihrer Klasse war. Eine Woche darauf erhielt er eine mit zittriger Hand geschriebene Antwort:

„Mein lieber Willi, ich möchte, dass du weißt, was mir Dein Brief bedeutet hat. Ich bin eine alte Frau in den Achtzigern, lebe allein in einem kleinen Zimmer, koche mir meine Mahlzeiten selbst, bin einsam und komme mir vor wie das letzte Blatt an einem Baum. Vielleicht interessiert es Dich, Willi, dass ich 50 Jahre lang Lehrerin war, und in der ganzen Zeit ist Dein Brief der erste Dank, den ich je erhalten habe. Er kam an einem kalten, blauen Morgen und hat mein einsames, altes Herz erfreut, wie mich in vielen Jahren nichts erfreut hat!“

(aus: Axel Kühner „Eine gute Minute“)

Diese nette Geste des Arztes hat der alten Frau eine große Freude bereitet und ihrem „grauen“ Alltag einen kleinen Lichtblick gegeben.

Dankbarkeit ist eine große Kraft, die eine enorme Wirkung hat. Mit Dankbarkeit können wir negative Gedanken und sogar Gefühle wandeln. Egal in welcher Stimmung wir sind, wenn wir uns bewusst machen, wofür wir dankbar sein können, wird sich die Stimmung spontan aufhellen.

Erstellen Sie doch einmal eine Liste mit all den Dingen, für die Sie dankbar sind. Sie werden sofort merken, wie Ihre Stimmung sich verändert.

Ich bin dankbar für ...

- meinen wunderbaren Partner
- meine Gesundheit
- meine Familie, die mir so viel gibt
- meine Arbeit, die mir Freude bringt und finanzielle Sicherheit
- meine Eltern, die mir dieses Leben geschenkt haben
- jeden neuen Tag, der mich einen Schritt mehr an mein Sein bringt
- all meine Freunde, mit denen ich Spaß haben kann und die für mich da sind
- meinen Hund, der mir viel Freude bringt
- die kleinen Augenblicke, die einen großen Zauber entfachen
- ein Lächeln
- ...

Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an das Leben.

Mit lieben Grüßen und Dank

Gabriele Gärtner und Team

Aktuelles

Jahresseminar: Prozessbegleitung

Bremen • ab 02.10.2018

Urlaubsseminar: Alltagsoase in Kroatien

Insel Ugljan • 14.09. – 21.09.2018

Ausbildungsstart: Cocnivation Coach

Immenhausen • ab 27.09. – 29.09.2018