



# ANERKENNUNG UND DANKBARKEIT

Anerkennung und Dankbarkeit sind unglaubliche Quellen der Kraft. Sie hängen eng mit persönlichem und beruflichen Erfolg oder Misserfolg zusammen. Als Coach und Unternehmensberater erscheint diese Thematik sowohl bei Konflikten in Firmen und Organisationen wie auch in vielen Einzelgesprächen.

*Text: Klaus Wienert, „Wienert-Coaching“ und „Unternehmensberatung im neuen Geist“*

**A**nerkennung ist ein grundsätzliches Prinzip im Leben. Ein Weisheitslehrer hat es einmal folgendermaßen ausgedrückt: Das einzige das einem die Eltern zu geben haben, ist das Leben –alles andere ist Zugabe. Dies mag provokativ klingen, trifft aber den Nagel auf den Kopf. Viele Menschen halten das Geschenk des Lebens für selbstverständlich und hadern mit den Zugaben, die sie sich anders vorgestellt hätten. Sie können das Gute in ihrem Leben nicht sehen oder annehmen, da ihre Ausrichtung auf vermeintlich nicht Gegebenes gelenkt ist. Anerkennung findet im Kleinen wie im Großen statt.

Was hält uns davon ab, mit einer Einstellung der Anerkennung durch unser Leben zu schreiten? Halten Sie nichts für selbstverständlich, da wirklich nichts selbstverständlich ist. Drücken Sie Ihre Anerkennung in Worten und Gesten aus. Sie werden überrascht sein, welche Auswirkungen beständige, ehrliche Anerkennung hat.

Dankbarkeit bedeutet Annahme und Wertschätzung dessen, wer wir sind und was wir haben. Sie ist ein Gefühl, eine Lebenseinstellung und eine innere Ausrichtung auf die vielen wundersamen Gegebenheiten des Alltäglichen und des Besonderen.

Dankbarkeit nährt weiteres Gutes. Menschen sind motivierter Leistung zu erbringen, wenn diese anerkannt wird und sie Dankbarkeit erfahren. Zudem führt diese innere Haltung dazu, das Gute und Positive im Leben wahrzunehmen und dadurch weiteres anzuziehen.

Vieles was uns als selbstverständlich erscheint, an das wir nicht einmal im Traum daran gedacht hätten zu danken, wird uns bewusst, sobald es nicht mehr da ist, defekt ist oder seine Funktion nicht mehr erfüllt. Lesen Sie dazu auch unsere kleine Geschichte der Dankbarkeit.

### EINE GESCHICHTE DER DANKBARKEIT

Eigentlich war alles selbstverständlich. Einigermaßen gesund, immer etwas Gutes zu essen, Wohnung, Auto, Freunde und einige weitere Annehmlichkeiten. „So wie es sich gehört.“

Nee, nee, sagte das Leben und nahm sich mal diesmal jenes wieder zurück, um zu testen, wie dieser Narr damit umging. Die Lektionen trafen. Ach, war es schön als er noch ... hatte! Was würde er dafür geben, um es wieder zu bekommen.

Jetzt erst bemerkte er seinen unendlichen Reichtum und versprach, sich niemals wieder zu beklagen und zu lamentieren. Stattdessen öffnete er sein Herz und nahm bewusst die Geschenke wahr, die ihm das Leben präsentierte.

Es gibt zwei Sichtweisen. Zu sehen, was fehlt und nicht passt. Oder wahrzunehmen was man hat, was das Leben bietet und welche Möglichkeiten offen liegen.

Dankbarkeit ist eine Übung. Vieles gehört schon so automatisch zu uns, dass wir bewusst innehalten müssen, um unsere Augen und unser Herz zu öffnen. Dann jedoch beginnt sich eine neue Welt zu entschleiern. Wir entdecken Kleinigkeiten, Besonderheiten, Großartiges, denken an lieb gewonnene Menschen, spüren die Kraft unserer Ahnen und freuen uns über unsere Talente. In jedem Moment sind diese Wunder wahrnehmbar, zu denen jeder „Danke“ sagen kann. Die Bereicherung, die durch sie erfahren wird, ist unvorstellbar.

# EXKLUSIV-WORKSHOP FÜR HARVEST LESER

Auch für diese Ausgabe hat Klaus Wienert aus seinem reichhaltigen Fundus speziell für Harvest Leser ein Programm entwickelt, um durch die Aktivierung der Dankbarkeit Ihre Lebensqualität effektiv zu verbessern. Es gibt nichts Gutes außer man tut es. Na, dann los!

## *Aktions-Schritt 1 – Dankbarkeits-Journal*

Legen Sie sich ein Dankbarkeits-Journal an. Ein besonderes Büchlein mit leeren Seiten, das Ihnen bereits beim Anblick Freude bereitet, ist gut geeignet. Aber zur Not ist natürlich auch ein Schmierzettel geeignet.

## *Aktions-Schritt 2 – 10 Punkte*

Für welche 10 Ereignisse, Personen, Eigenschaften oder Dinge könnten Sie heute dankbar sein? Es können große oder allgemeine Dinge sein, genauso wie sehr persönliche oder sogar Kleinigkeiten. Schreiben Sie diese in Ihr Journal. Finden Sie mindestens 10 Punkte – gerne aber auch mehr.

## *Aktions-Schritt 3 – mit Gefühl aufladen*

Nehmen Sie kurz aber bewusst das Gefühl der Dankbarkeit auf, während Sie ihre Notizen machen.

## *Aktions-Schritt 4 – Der Pluspunkt*

Werden Sie sich noch einer Sache bewusst, bei der es Ihnen nicht ganz leicht fällt Dankbarkeit wahrzunehmen. Die Meisterschaft in Dankbarkeit besteht darin, für alles in unsrem Leben dankbar sein zu können.

## *Aktions-Schritt 5 – „Danke!“ sagen*

Sagen Sie täglich zu einer Person ein besonders herzliches „Danke“. Lassen Sie dies zu Ihrer täglichen Gewohnheit werden.

## *Aktions-Schritt 6 – täglich 2 Minuten*

Nehmen Sie sich täglich 2 Minuten für die Aktivierung ihrer Dankbarkeit. Nicht nur unser Körper braucht pflege und Hygiene sondern auch unser Geist.



**KLAUS WIENERT**

Gründer und Leiter  
des „Licht-Gesundheit-Energie Zentrums“

Interessanterweise führen gerade besonders erfolgreiche Menschen diese Übung konsequent täglich aus. Sie wissen über die positiven Gefühle der Dankbarkeit und deren magnetische Wirkung.