



IMPULSE der PSKB

AUGUST 2022

AUSGABE 3

Thema:

Dankbarkeit und seelisches Wohlbefinden



Unsere Themen/ Angebote

- Dankbarkeit
- Mut-Tour
- Cafe-Treff

Dankbarkeit fühlt sich nicht nur gut an, sondern trägt auch zu größerem Wohlbefinden und besseren Beziehungen bei. Wer dankbar ist, leidet weniger unter Angst, Ärger, Stress, Schlafstörungen, körperlichen Krankheitssymptomen und Depressionen. Dankbarkeit trägt also zu psychischer Gesundheit bei.

Warum hat Dankbarkeit so viele positive Auswirkungen? Ein Grund dafür ist die Tatsache, dass eine angenehme Emotion wie Dankbarkeit nicht gleichzeitig mit negativen Gefühlen wie Angst oder Ärger gefühlt werden kann. Ein anderer Grund kann darin liegen, dass Dankbarkeit das soziale Miteinander unterstützt. Denn Dankbarkeit heißt auch Verbundenheit - und das ist etwas, was lebenswichtig für uns ist. Danken stärkt Beziehungen. Grund genug, sich öfter einmal darüber klar zu werden, wofür man dankbar sein kann.

UND WENN UNS GERADE NICHT NACH DANKBARKEIT IST...

Doch wenn wir gerade in einer schwierigen Lebenssituation sind oder uns die aktuelle politische, wirtschaftliche oder ökologische Lage stark belastet, dann kommen wir wahrscheinlich nicht gerade auf die Idee, jetzt auch noch besondere Dankbarkeit zu empfinden. In unseren Gedanken sind wir dann vor allem damit beschäftigt, was nicht gut läuft, was uns unglücklich macht.



Trotz allem kann es genau in dieser Situation entlastend sein, wenn wir uns bewusst den Dingen zuwenden, die unser Leben bereichern und unser Wohlbefinden fördern.

Das muss gar nichts Großes sein. Vieles, was wir für selbstverständlich halten, kann Anlass für Dankbarkeit sein: Eine nette Begrüßung auf der Straße. Ein Telefonat mit einer Freundin. Das schöne Wetter. Ein leckeres Essen. Ein sicheres Zuhause. Genau solche Dinge lernen wir dadurch wertzuschätzen. Uns regelmäßig darüber klar zu werden, macht uns zufriedener. Dankbarkeit spüren und auch zeigen zu können, lässt sich mit ein wenig Übung auch lernen.

***„Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“***

Francis Bacon

Ein paar einfache Methoden, wie wir Dankbarkeit praktizieren können:

1. Das Dankbarkeitstagebuch

Im Gegensatz zum traditionellen Tagebuchschreiben, sollten wir uns dabei kurzfassen. Einfach jeden Abend fünf Dinge aufschreiben, für die wir heute dankbar waren.

2. Wohlfühlgedanken

Die Woche Revue passieren lassen und überlegen: „Was ist gut gelaufen, und wie haben wir uns dabei gefühlt?“

3. Der „Bohnen-Trick“

Wir stecken 10 getrocknete Bohnen (oder Steinchen, Büroklammern etc.) in die linke Hosentasche und nehmen bei jedem schönen Erlebnis (jemand lächelt uns an, lässt uns an der Kasse vor, schickt uns eine nette SMS) eine Bohne von der linken Tasche in die rechte. Am Abend können wir die Bohnen zählen und an die Erlebnisse zurückdenken.

4. Das Selbstverständliche wieder bewusst wahrnehmen

Was würden wir sehnlichst vermissen (in unserer Wohnung, in unserem Land), wenn wir es plötzlich nicht mehr hätten?

5. Danke im Alltag sagen

Jemandem bewusst „Dankeschön“ sagen und ihn dabei anlächeln.

6. Ein tägliches Dankbarkeitsritual

Sich jeden Morgen bei einer Tasse Tee/Kaffee fragen: „Auf was kann ich mich heute freuen?“

7. Fotoalbum/Collage erstellen

Wir können Fotos/Postkarten/Eintrittskarten aufkleben und uns an diese schönen Situationen zurückerinnern.

In diesem Sinne:

Bleiben Sie gesund und dankbar :-)

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle



Wir laden ein zur
"Mut-Tour"
Offener Umgang mit Depressionen

Fahrradtour (15-20 km Gesamtstrecke)

am Di, 16.08.22

ab Linggplatz/Bürgerbüro, Treffen 11:15 Uhr



www.mut-tour.de

Foto: Johannes Ruppel

Kontakt & nähere Informationen:
Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
des Vereins "die Brücke"
Sabine Krause - s.krause@diebruecke-badhersfeld.de
06621-918603


Café-treff
Ihr Café in vertrauter Umgebung

Mi, 24.08.22

14:30 - 15:30 Uhr:

**Gehirn-Jogging
im Alltag**



15:30 - 17:00 Uhr:

Kaffee- und Kuchenzeit

Wir freuen uns auf Sie!

