



*Health Wealth Club*  
Die Perlen der Lebensqualität

*„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“*

## **Dankbarkeit**

Wann warst du das letzte Mal dankbar? Momente der Dankbarkeit sind wichtige und prägende Momente unseres Lebens. Dankbarkeit ist eine der stärksten Gefühle die wir in uns tragen. Warum? Weil Dankbarkeit jede Form von Angst sofort verschwinden lässt. Deshalb ist gezieltes Fühlen von Dankbarkeit auch so faszinierend. Und es lohnt sich Dankbarkeit zu trainieren. Ich werde dir auch gleich erklären warum Dankbarkeit jede Form von Angst verschwinden lassen kann. Doch zuerst ein paar wichtige Fragen. Wofür bist du dankbar? Wenn du dein Leben jetzt gerade anschaust wo ist das Gefühl der Dankbarkeit? Denke zum Beispiel an deine Familie, an deinen Partner, an deine Kinder. Oder für welchen materiellen Besitz bist du dankbar? Was hast du in deinem Leben bisher erreicht wofür du dankbar bist? Welche Ausbildungen hast du bereits erfolgreich abgeschlossen? Über welche besonderen Talente und Fähigkeiten verfügst du? Das sind Fragen die du dir immer wieder stellen kannst. Und ich möchte dich bitten, dir jetzt sofort Dinge aufzuschreiben für die du im Moment wirklich dankbar bist. Und jetzt kommt die spannende Information, die ich dir zu Anfang bereits angekündigt habe. Wenn du diese Punkte, für die du dankbar bist, betrachtest, verschwindet jede Form von Angst und anderen schlechten Gefühlen. Ist das nicht toll? Das liegt daran das unser Nervensystem immer nur 1 Gefühl gleichzeitig produzieren kann. Ganz einfach wenn du Angst hast wirst du gleichzeitig keine Dankbarkeit spüren. Und umgekehrt wird auch ein Schuh daraus. Wenn du dankbar bist, kannst du nicht gleichzeitig traurig oder angstvoll sein. Das ist eine sehr einfache Erkenntnis und wenn du diese Erkenntnis jetzt wirklich verstehst, verändert sich jetzt dein Leben. Mach doch einen Versuch. Erwinnere dich an eine Situation, die in dir Angst und schlechte Gefühle hervorruft. Und jetzt wirf einmal einen Blick auf deine Punkte für die du dankbar bist.

Hast du bemerkt was passiert? Deine gesamte Gefühlswelt verändert sich. Sobald du Dankbarkeit spürst bauen sich sofort positive Gefühle auf. Dankbarkeit ist wie Licht.

Im Licht kann die Dunkelheit nicht bestehen. Und Dankbarkeit erhellt dein Leben. Dankbarkeit sorgt für klare Sicht. Dunkelheit dagegen sorgt dafür, dass du Klarheit und Sicht verlierst. Deshalb ist Dankbarkeit eine starke Macht die du ab jetzt gerne und regelmäßig nutzen wirst. Nun stellt sich die Frage, wie ist das Ganze praktisch umsetzbar? Ganz einfach, wenn du gezielt das Gefühl der Dankbarkeit aufbaust, verändert sich deine Schwingung.

Und Schwingung könnten wir auch als Stimmung bezeichnen. Sicherlich hast du schon einmal folgenden Satz gehört: "Der oder die ist aber ganz schön verstimmt". Und das ist tatsächlich genau so und trifft den Nagel auf den Kopf. Wenn du Gefühle von, Angst, Ärger, Wut und so

weiter fühlst, verstimmt dich das kurzfristig, weil sich dein persönlicher Grundton verändert. Wenn du wieder Gefühle wie Freude und Dankbarkeit erlebst, bringt dich das wieder zurück in deine persönliche Stimmung.

Und aus der Stimmung heraus kommst du in Begeisterung. Und dann wird es erst richtig spannend. Wenn deine Begeisterung erst einmal zum Leben erweckt ist, brauchst du dir um deine Motivation keine Sorgen mehr zu machen. Denn dann passiert etwas wirklich Erstaunliches.

Wenn deine Begeisterung aktiviert ist, fängst du automatisch an auf andere Menschen begeistert zu wirken. Sie suchen plötzlich Deine Nähe, denn sie möchten sich von Deiner Begeisterung anstecken lassen. Und das ist dann tatsächlich wie ein Dominoeffekt. Ein Stein stößt den nächsten Stein an. Du kommst in den berühmten Flow. Und dieses ganze Spiel beginnt mit deiner Dankbarkeit. Du hast ja vorhin über einige wichtige Fragen nachgedacht. Die Hauptfrage war, wofür bist du wirklich dankbar?

Als Antwort kamen vielleicht auch einige materielle Besitztümer. Bei den meisten Menschen sind die Antworten aber hauptsächlich von immateriellen Werten bestimmt. Warum ist das so?

Denke mal ein bisschen über dieses Thema nach und Du verstehst schnell, dass es im Leben nicht um die materiellen Dinge gehen kann. Wer nach materiellen Dingen strebt, um Glück zu finden, bekommt häufig einen Kick in die falsche Richtung und ist dann erst so richtig unglücklich. Materielle Dinge sind in Wahrheit nämlich sehr unzuverlässig. Das über Jahre aufgebaute Vermögen verschwindet in einer wirtschaftlichen Wende. Dein Haus verliert an Wert. Dein Auto verrostet. Die Scheidung vernichtet Dein Vermögen. Die Firmenpleite macht die letzten 20 Jahre Arbeit wertlos. Und plötzlich denken Menschen darüber nach das ihr Leben nichts mehr wert ist. Manchmal denken Menschen aufgrund solcher materiellen Verluste sogar darüber nach sich das Leben zu nehmen. Wie kommt es zu einem so massiven Gefühlsausbruch? Ganz einfach, diese Menschen haben im wahrsten Sinne des Wortes ihre Orientierung verloren. Sie haben sich so massiv auf materielle Dinge konzentriert das sie tatsächlich glauben, sie wären diese Dinge. Und wenn ich glaube, dass ich mein Haus bin, bin ich logischerweise wertlos, wenn es mein Haus nicht mehr gibt. Wenn ich glaube, dass ich meine Firma bin, bin ich wertlos, wenn es meine Firma nicht mehr gibt. Wie lässt sich meine Orientierung in einer solchen Situation korrigieren? Über die Erkenntnis das es in unserem Leben um das Sein geht, nicht um das Haben. Das ist eine enorm wichtige Erkenntnis. In unserem Leben geht es nicht um Haben, es geht um das Sein. Und damit meine ich das Du zuerst etwas gelernt haben musst, was deinen Seinszustand prägt. Die richtige Reihenfolge lautet also immer: Zuerst Sein, dann Tun, und anschließend wirst Du Haben. Und das wir uns richtig verstehen. Haben ist schon eine schöne Seite unseres Lebens.

Jeder genießt gerne all die materiellen Dinge um sich herum wie ein eigenes Haus, Urlaubsreisen machen, schönes Essen, Autos, Schmuck. All das sind für jeden von uns wundervolle Annehmlichkeiten. Und jeder von uns schätzt diese Annehmlichkeiten auch. Doch wirklich tiefe Dankbarkeit verspüren wir nicht für die materiellen Bereiche unseres Lebens. Die Dankbarkeit für das neue Auto endet spätestens mit der ersten Rechnung aus der Werkstatt. Wenn du dagegen deine Talente, deine Fähigkeiten bis zum letzten Tropfen ausschöpfst, wirst du automatisch Erfüllung und Dankbarkeit finden. Schau dich um. Und vor allem, schau nach innen. Das ist der einzige Weg zu Glück und Erfolg. Ach ja, und hier noch etwas ganz Wichtiges. Wenn Du deine Talente und Fähigkeiten wirklich voll ausgeschöpft

sind, bekommst du ganz nebenbei den Erfolg und alle materiellen Dinge, die du dir wünschst. Das ist doch einfach zu verstehen, oder? Genau genommen ist es sogar einfach genial. Denn die meisten Menschen schöpfen ihre Talente nicht im Ansatz aus, weil sie der größten Massenillusion der Menschheitsgeschichte hinterherlaufen.

Und diese Massenillusion lautet: "Wenn ich doch nur das und das hätte, dann wäre ich endlich glücklich". Für die Formulierung das und das kannst du alles was du willst einsetzen. Haus, Auto, Beziehungen und vieles mehr. Über materielle Dinge oder die Anerkennung von außen wird der Punkt von wahrer Zufriedenheit und Dankbarkeit aber niemals erreicht. Unsere persönliche Aufgabe zu finden, ist der gewaltigste Erfolg, den wir im Leben erzielen können. Doch wie kommen wir denn nun dazu diese Aufgabe zu finden? Ganz einfach, durch Dankbarkeit. Wenn du durch das Leben gehst und immer nur darauf konzentriert bist, was du nicht hast, was du Schlechtes erlebt hast, was dir Unangenehmes widerfahren ist und so weiter, wirst Du die schönen Momente deines Lebens versäumen. Du nimmst die Momente gar nicht wahr, für die du dankbar sein solltest.

Und wenn du diese wichtigen Momente nicht wahrnimmst, kommst du auch nicht zu deiner persönlichen Aufgabe. Du kennst doch die Geschichte von dem Glas, das halb voll ist. Der eine freut sich, dass es noch halb voll ist und genießt den nächsten Schluck. Der zweite ist enttäuscht, dass sein Glas schon halb leer ist und hat beim nächsten Schluck bereits keine Freude mehr.

Beide haben die gleiche Ausgangssituation und doch völlig unterschiedliche Gefühlswelten. Und das ist wirklich faszinierend. Ich habe im Sport schon sehr viele Menschen näher kennenlernen dürfen. Und es ist immer wieder faszinierend wie unterschiedlich die Wahrnehmung sein kann. Es gab diejenigen die bereits vor dem Wettkampf gesagt haben, das schaffe ich nicht, der Gegner ist viel zu stark. Sie werten sich selbst schon massiv ab bevor sie überhaupt zum Wettkampf an-treten. Wenn du dich selbst abwertest, was denkst du, kommt dabei raus? Nun, mit Sicherheit keine Glanzleistung. Und dann gibt es die Gewinnertypen die sagen, egal wer kommt wir packen das. Und siehe da, sie hatten Erfolg. Hier einige wichtige Fragen für deine Zukunft. Was genau glaubst du von dir selbst? Bist du dankbar für deine Talente?

Weißt du überhaupt, welche Talente du besitzt? Was treibt dich an? Was erhoffst du Dir von deiner Zukunft? Hoffnung wird definiert als zuversichtliche innere Ausrichtung. Wenn wir nicht hoffen würden, bräuchten wir nichts Neues zu lernen. Ist es nicht so, dass jeder einzelne von uns auf Besserung hofft? Und Besserung tritt immer dann ein, wenn wir dankbar sind. Jeden Tag aufs Neue. Jeden Tag. Immer wieder. Dieses Hörbuch soll dir helfen, Dankbarkeit immer öfter zu spüren. Denn nur dann hat dein Leben wirklich einen Sinn, einen echten Tiefgang. Beginne dich auf das zu fokussieren, was Du Schönes und Wertvolles hast. Konzentriere dich auf die Gaben und Talente, die du bereits gefunden hast und Du wirst erleben, dass automatisch immer mehr Talente dazu kommen.

Es gibt eine faszinierende Studie der Harvard University. Dort hat man über einen Zeitraum von 20 Jahren die Erinnerungsfähigkeit von Menschen mit der Fähigkeit verglichen, ihre eigene Zukunft vorherzusagen. Das Experiment hat wie folgt ausgesehen. Es wurden prägnante Erlebnisse wie zum Beispiel Geburtstagsfeiern per Video aufgezeichnet. Gleichzeitig mit den Videoaufzeichnungen hat man die Probanden befragt, wie sie ihre persönliche Zukunft einschätzen. Sie wurden zum Beispiel nach der Entwicklung ihrer beruflichen Karriere befragt. Sie wurden nach der familiären Situation befragt, die sie in 20

Jahren glauben erreicht zu haben. Die Videoaufnahmen wurden dann für 20 Jahre unter Verschluss gehalten. Nach 20 Jahren wurden die Probanden nach ihren Eindrücken und Erinnerungen befragt. Und diese Aussagen wurden anschließend mit den Videoaufzeichnungen verglichen. Was dabei herauskam ist erstaunlich. Bei Erinnerungen an die Vergangenheit erzielten die Probanden eine Trefferquote von 8%. Der Rest der Erinnerungen war nicht korrekt. Und jetzt kommt der wirkliche Hammer. Bei der Einschätzung ihrer Zukunft lagen die Probanden ebenfalls bei 8% Trefferquote. Vergangenheit und Zukunft werden mit 8% Trefferquote erinnert. Du erinnerst dich also an die Zukunft genauso wie an deine Vergangenheit.

Und jetzt kommt es mit einem weiteren Studienergebnis noch eine Spur härter. Wer seine Zukunft sehr positiv ausgemalt hatte, hatte überwiegend positive Ergebnisse erzielt. Interessanterweise erinnern sich diese Menschen auch viel positiver an ihre Vergangenheit. Sie erinnern sich an eine wunderschöne Geburtstagsfeier, auch wenn diese in Wirklichkeit gar nicht so schön war. Faszinierend. Auch wer seine Zukunft negativ ausmalte, war überwiegend mit negativen Ergebnissen konfrontiert. Und diese Menschen erinnern sich an eine eher negative Vergangenheit, auch wenn die gar nicht so negativ war.

Warum ist das so wichtig? Ganz einfach, du selbst bist der Designer deines Lebens. Hier also nochmal eine der wichtigsten Fragen deines Lebens. Wofür genau bist du dankbar? Und hier möchte ich dir hier die wichtigsten Sätze zu diesem Training nochmals vorstellen, weil diese Sätze dir helfen, von Tag zu Tag mehr Dankbarkeit zu fühlen und damit die Dankbarkeit in dein Leben zu integrieren. Ich bin dankbar. Ich liebe mich. Ich freue mich. Ich weiß, wer ich bin. Ich weiß, was ich kann. Ich achte mich.

Tatsächlich ist dein Leben ohne Dankbarkeit sinnlos, trist, aussichtslos und leer.

Darum entwickle tiefe Dankbarkeit und entdecke, was du Gutes tun kannst. Dann findest du Freude, Erfüllung und Hoffnung. Und du wirst voller Dankbarkeit in jeden einzelnen Tag deines wundervollen Lebens starten. Liebe dich, liebe deine Möglichkeiten und du wirst zu einem Feuerwerk der Begeisterung für andere Menschen. Und du wirst ganz nebenbei alles bekommen, was du Dir wirklich, wirklich, wirklich wünschst. Die richtige Reihenfolge ist das Geheimnis!

Erstens **Sein**. Das heißt. Lerne und entwickle deine Talente und Fähigkeiten.

Zweitens **Tun**. Das heißt. Nutze und wende deine Talente und Fähigkeiten an.

Drittens **Haben**. Das bedeutet. Du erreichst deine immateriellen und materiellen Ziele.

Ich wünsche dir von Herzen viel Dankbarkeit, alles Gute und viel Erfolg.

## **Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um?**

Ganz einfach.

Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen.

Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos Technologie kannst Du die Kernaussagen des Hörbuches 10000 mal pro Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben. Lernen ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Bereits nach wenigen Tagen erkennst Du dann das Dein Verhalten zu mehr Win Win Denken und Handeln führt.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir jetzt von Herzen viel Erfolg mit Deiner Entscheidung.