Lichtblick im Alltag

Einfach mal wieder Danke sagen

Wir haben genügend Grund zu danken.
Quelle: Envato / DragonImages

Es ist so einfach und hat doch grosse Wirkung. Nicht nur für die, bei denen man sich bedankt. Anerkennende Worte bereichern das Leben von allen Beteiligten. Danke sagen macht froh.

Jeden Tag gibt es die Möglichkeit, danke zu sagen. Warten Sie damit nicht auf runde Geburtstagen, Jubiläen oder Beerdigungen. Die Bibel spricht an 300 Stellen von Dankbarkeit; wie oft kommt Dank in Ihrem Alltag vor?

Warum Danken so wichtig für Beziehungen ist

Dankesworte sind wie kleine Lichtblicke im täglichen Leben. Indem wir uns bedanken, erkennen wir die Leistung des anderen an und zeigen, dass wir seinen Einsatz nicht für selbstverständlich halten. Ein «Danke» drückt Respekt und Wertschätzung aus, was grundlegend für Beziehungen ist. Ein Dank kann andere anspornen und ihr Selbstwertgefühl steigern. Ehrliches Lob und echt gemeinter Dank tun so gut!

Praktisch werden

Wann haben Sie sich zuletzt bei Ihrem Kollegen bedankt, dass er immer so flexibel und zuverlässig ist? Sagen Sie der Frau im Amt, dass ihre Freundlichkeit ankommt. Oder der Kindergärtnerin, dass sie sich so besonders für die Kinder einsetzt.

Wagen Sie es auch, den Menschen zu danken, die Ihnen wirklich nahe stehen. Eigenartigerweise bekommen die nämlich am seltensten unsere Anerkennung. Zeigen Sie, dass Sie ihre Beziehung nicht für selbstverständlich nehmen: «Danke, dass ich dir sagen kann, wie es mir wirklich geht. Danach fühle ich mich immer besser.» Oder: «Ich bin so dankbar, dass du für mich da bist.»

Warum Danken auch uns gut tut

Danke sagen kann nur, wer dankbar ist. Dafür müssen wir uns bewusst machen, dass es andere gibt, die uns unterstützen, die es gut mit uns meinen, die freundlich zu uns sind. Indem wir unser Augenmerk auf die positiven Dinge richten, empfinden wir Glück und Freude. Dankbarkeit ist deshalb wesentlich für die innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit. Dankbarkeit ist der Königsweg zum Glück!

Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit für Dankbarkeit. Denken Sie über die unzähligen kleinen und grossen Dinge nach, die Gott für Sie bereithält. Halten Sie es ganz nach der Bibel, nach Psalm 103, Vers 2: «Ich will den Herrn loben und nicht vergessen, wieviel Gutes er mir getan hat.»

Machen Sie Dankbarkeit zu einer ihrer Gewohnheiten, es wird ihr Leben zum Guten verändern.

Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 13.03.2015 bei Jesus.ch.

Zum Thema:
Den Gauben entdecken
Die Heilkraft der Dankbarkeit: «Man kann nicht zu viel in Dankbarkeit investieren»
Einsatz fürs menschliche Leben: «Ich bin dankbar, leben zu dürfen!»
Bibel Coaching: Mit Dankbarkeit auf Augenhöhe

Datum: 28.01.2024
Autor: Miriam Hinrichs
Quelle: Jesus.ch

Tags
Glaube
Leben als Christ
Beziehungen