



Alexianer

Die Dachgesellschaft der
Alexianer-Einrichtungen

DANKBARKEIT

Mehr als ein positives Gefühl

„Ich wollt noch danke sagen [...].“ Nicht nur die Band *Die fantastischen Vier*, sondern auch Psychologen haben festgestellt, dass „Danke“ sagen sinnvoll sein kann. Menschen, die häufiger für etwas dankbar sind oder jemandem danken, sind oftmals gesünder und gehen motivierter durchs Leben als andere. Auch soziale Bindungen verstärken und intensivieren sich. Dankbarkeit ist nämlich mehr als nur ein positives Gefühl: Wenn Danken zu einem festen Bestandteil des Lebens geworden ist, haben es Neid und Wut nicht so leicht die Oberhand zu gewinnen. Denn dann ist Optimismus das vorherrschende Gefühl. Dankbarkeit führt dazu, dass man gelassener und somit auch ruhiger ist. Dies hat nicht nur positive Auswirkungen auf unsere Psyche, sondern auch auf unsere körperliche Gesundheit. Bei so vielen positiven Effekten, macht diese christliche Lebenseinstellung doch gleich noch viel mehr Spaß.

Horizonte

