

Dankbarkeit.

Im Alltag überwiegt bei vielen Menschen der Blick auf das, was ihnen fehlt oder was sie sich wünschen. Für unsere seelische Gesundheit ist es jedoch wichtig, ganz bewusst auf die Dinge zu schauen, die uns zufrieden machen. Das ist nicht immer einfach und funktioniert nicht automatisch – aber es lässt sich erlernen!

Ein Beitrag
der Betriebs-
psycholog*innen
aus dem Bereich
Lifecare von
TÜV Rheinland.



Im Moment erreichen uns täglich neue Hiobsbotschaften. Solche negativen Ereignisse erregen unsere Aufmerksamkeit weitaus mehr als Positive. Der Grund hierfür liegt in der menschlichen Evolution, denn nur so konnten wir in der Urzeit überleben und Gefahren entgehen. Die Folgen sind bis heute für jeden von uns spürbar: Unsere Wahrnehmung ist verzerrt. Wir erinnern uns besser an das, was uns negativ „ins Auge fällt“. Dabei übersehen wir leider leicht die vielen positiven

WIE IST ES BEI IHNEN?

Klagen Sie häufig über das, was bei der Arbeit (mal wieder) schief gegangen ist? Beneiden Sie Kollegen oder Nachbarn, die es besser zu haben scheinen? Oder erinnern Sie sich abends an das Lächeln eines Unbekannten auf der Straße, an die aufgehaltene Tür, an das Vogelgezwitscher am Morgen?

Ereignisse, Eindrücke und Situationen, die uns jeden Tag begegnen. Die gute Nachricht ist: Wir können den Fokus unserer Wahrnehmung verändern. Mit etwas Übung können wir lernen, jede Situation ganzheitlich und von unterschiedlichen Perspektiven aus zu betrachten. Dann beachten wir (neben möglichen negativen Aspekten) ganz selbstverständlich auch die positive Seite der Medaille.

PROBIEREN SIE ES DOCH GLEICH MIT FOLGENDEN FRAGEN AUS:

- Gibt es auch etwas Gutes an dieser (schwierigen) Situation? Was kann ich daraus mitnehmen?
- Was war heute positiv? Was hat mir Glücksmomente beschert?
- Wofür möchte ich dankbar sein? In welchen Bereichen geht es mir besser als anderen?

Wichtig: Es geht nicht darum, die Welt nur durch die „rosarote Brille“ zu betrachten – ganz im Gegenteil! Die Wahrscheinlichkeit, dass wir unsere gesetzten Ziele auch wirklich erreichen, steigt signifikant, wenn wir uns auf beide Aspekte fokussieren: den bestmöglichen Fall sowie auf das Worst-Case-Szenario.

Schauen wir jedoch ausschließlich auf die Gefahren einer Situation, blockieren wir uns selbst: Wir können nicht mehr klar denken oder verfallen in eine lähmende Hilflosigkeit.

Wenn Sie sich auf die Suche begeben, werden Sie feststellen: Es gibt in jeder negativen, schwierigen Situation auch positive Aspekte für Sie persönlich. Selbstverständlich können wir nicht die ganze Welt nach unseren individuellen Wünschen gestalten. Das brauchen wir auch nicht, um glücklicher zu sein.



Bei unserer Arbeit erkennen wir Psycholog*innen häufig: **Glücklich macht uns nicht das, was wir haben. Glücklich macht uns vielmehr zu sehen, was wir haben – unabhängig davon wie viel es ist. Für das, was wir dann sehen, können (und sollten) wir dankbar sein.**

ÜBRIGENS

Die genannte negative Verzerrung der Wahrnehmung bezieht sich auf die unmittelbare Vergangenheit – also das, was erst kurz zurückliegt – und beeinflusst unser aktuelles Wohlbefinden. Langfristig kehrt sich der Effekt interessanterweise um: Dadurch entsteht der Eindruck der „guten alten Zeit“, in der (vermeintlich) vieles besser war. Auch wenn es derzeit schwer möglich scheint: Wahrscheinlich werden wir uns beim Rückblick auf die Corona-Pandemie eher an die breite Solidarität, vielleicht leere Straßen und bessere Luft oder auch die „freie“ Zeit erinnern, als an Ängste und Befürchtungen oder die Einschränkungen in unserem Alltag.

Sie sind an weiteren Tipps interessiert, um auch in Krisenzeiten mehr Raum für Positives zu schaffen? Wenden Sie sich gern an uns.

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Dipl.-Psych. Iris Dohmen
Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie
AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH
Alboinstr. 56 · 12103 Berlin
Tel. 0800 66 49 06 20
gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com

Übung.

Ihr Glückstagebuch.

NEHMEN SIE SICH EINEN MOMENT ZEIT UND LASSEN DIE LETZTEN ZWEI WOCHEN REVUE PASSIEREN:

- Was hat mir heute **Freude** bereitet?
- Wo habe ich mich heute **lebendig** gefühlt?
- Wofür und wem kann ich heute **dankbar** sein?
- Welche meiner **Stärken** konnte ich heute ausleben?

(4-Evening-Questions nach Markus Ebner, 2017)

Wie geht es Ihnen jetzt? Können Sie die Freude nachempfinden, wenn sie sich an diese Momente erinnern? Vielleicht haben Sie Lust, diese fünf

„Fragenminuten“ als regelmäßiges Ritual zu etablieren. Beispielsweise zum Feierabend, vor dem Zubettgehen oder am Ende einer Woche. Das Glückstagebuch können Sie auch gemeinsam mit Partnern oder Kindern füllen.

Nach mehreren Durchgängen werden Sie erkennen, welche Situationen oder Qualitäten Ihnen besonders guttun. Und dann fragen Sie sich: Was können Sie beeinflussen, um solche Situationen zukünftig häufiger oder bewusster zu erleben?

