

HEYNE <

Dankbar sein macht glücklich!

Es ist so einfach – und hat doch eine verblüffende Wirkung: bewusst dankbar zu sein für alles, was uns an Gutem widerfährt. Die kleinen Übungen von Dr. Robert Emmons lassen uns erkennen, dass in unserem Leben viel mehr an Schönem verborgen liegt, als wir glauben. So gelingt es uns in kurzer Zeit, alles Positive wahrzunehmen, als Geschenk zu betrachten und wirklich wertzuschätzen – und dabei wie von selbst spürbar optimistischer, gesünder und glücklicher zu werden.

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

ISBN: 978-3-453-70355-1 € 8,99 [D]
€ 9,30 [A]



WWW.HEYNE.DE

70355

HEYNE <

Das kleine Buch
der Dankbarkeit

Dr. Robert A. Emmons

HEYNE <

Dr. Robert A. Emmons

Das kleine Buch der Dankbarkeit



Bewusst das Leben wertschätzen
für mehr Zufriedenheit und Glück

Dr. Robert A. Emmons

Das kleine Buch der Dankbarkeit

Bewusst das Leben wertschätzen
für mehr *Zufriedenheit* und Glück

Meinem Freund
Bruder David Steindl-Rast,
dem weltweit führenden Lehrer
für Dankbarkeit, anlässlich
seines 90. Geburtstags

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2016 in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Gratitude* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

3. Auflage

Deutsche Taschenbuchausgabe 05/2018

Copyright © 2016 by Dr. Robert A. Emmons

Copyright © dieser Ausgabe 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright Design, Layout und Illustrationen © 2016 by Octopus Publishing Group Ltd

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Czech Republic

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs von Thinkstock / Shu99

Designer: Isabel de Cordova

Illustrator: Abigail Read

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, Český Těšín

ISBN 978-3-453-70355-1

www.heyne.de

Inhalt

Einführung 7

1

Dankbarkeit entschlüsselt 9

2

Wofür ist Dankbarkeit eigentlich gut? 19

3

Vom »Funktionieren« der Dankbarkeit 29

4

Entscheiden Sie sich! 41

5

Dankbarkeitsmythen 51

6

Drei Bausteine 65

7

In Bildern und Metaphern 77

8

Was können wir daraus lernen? 89

Dank 96





Einführung

Wir stehen am Anfang einer globalen Renaissance der Dankbarkeit. Wissenschaft und Praxis der Dankbarkeit fallen gegenwärtig auf fruchtbaren Boden – weil sie uns eine Charakterstärke verleiht, mit der wir nicht nur unser eigenes Leben verbessern können, sondern auch das unserer Mitmenschen. Einem 2015 in *Scientific American* veröffentlichten Artikel zufolge führt von 24 persönlichen Stärken keine so offensichtlich zu mehr Beziehungsfähigkeit und emotionalem Wohlbefinden wie Dankbarkeit. Sie kommt darin noch vor solchen Hochkarättern wie Liebe, Hoffnung, Güte und Kreativität.

Dankbarkeit ist viel mehr als nur gute Medizin, ein angenehmes Empfinden, ein undefinierbares nettes Gefühl oder eine Strategie, um glücklicher und gesünder zu werden. Sie stellt auch den wahrhaftigsten Zugang zum Leben überhaupt dar. Schließlich haben wir uns ja nicht selbst erschaffen oder erdacht und es nicht allein so weit gebracht. Ein Leben in Dankbarkeit ist also auch ein Leben in Wahrheit. Die denkbar authentischste und ehrlichste Lebenseinstellung.

Dem Dankbarkeitslehrer Bruder David Steindl-Rast zufolge entstehen Bewegungen nicht aufgrund von Informationen, sondern durch Begeisterung und Engagement. Und der Funke, der den globalen Trend zu mehr Dankbarkeit auslöst, ist die Leidenschaft von Männern und Frauen, die entdeckt haben, dass ein Leben in Dankbarkeit ihrem Dasein Sinn und Erfüllung gibt. Deshalb würde ich Sie mit meiner Leidenschaft gern anstecken. Und möchte Sie einladen, sich mir anzuschließen und das Ihre zu dieser weltweiten Dankbarkeitsbewegung beizutragen.

