

A watercolor illustration of two hands, one larger and one smaller, holding a heart. The hands are rendered in soft, muted colors of green and pink. The heart is a light, pale pink. The background is a light, textured green. The illustration is framed by decorative elements: holly leaves and red berries in the top-left and bottom-right corners, and pine needles and red berries in the top-right and bottom-left corners.

Dankbarkeit

Lupe Dezember 2022

Danke-ein Wort mit Aussagekraft

DANKE! Wie oft am Tag sagst du “Danke“, ohne es bewusst wahrzunehmen? Oftmals ist das kleine Wort mit fünf Buchstaben schon fast selbstverständlich.

Aber warum sagen wir eigentlich Danke?

Bestimmt habt ihr diese Situation auch in eurer Kindheit erlebt. Immer, wenn ich etwas bekommen habe, haben meine Eltern gesagt „Wie sagt man?“ – Danke. Früher als Kind habe ich mir da nie Gedanken gemacht, warum man Danke sagt, ich habe es halt einfach immer gemacht, weil ich es so gelernt habe.

Danke bedeutet jedoch viel mehr als dieses kleine Wort. Es ist nämlich nicht selbstverständlich, dass wir in Frieden und wohl behütet aufwachsen dürfen. Oder dass es Personen gibt, die ehrenamtlich tätig sind, ohne eine „Gegenleistung“ zu fordern. Da gibt es natürlich noch viel mehr Beispiele in unserem Alltag.

Danke!

Blick in die Bibel

Psam 28,7:

Der HERR ist meine Kraft und mein Schild, auf ihn vertraute mein Herz, so wurde mir geholfen; da jubelte mein Herz, mit meinem Lied will ich ihm danken.

Danken - Warum eigentlich?

Dankbar sein macht glücklicher

Dankbarkeit geht mit Zufriedenheit einher. Wer über Dinge nachdenkt, die einen dankbar machen, wird eine Menge positiver Dinge und schöne Aspekte finden. Das macht glücklich.

Dankbarkeit ist gesundheitsfördernd

Wer dankbar ist, leidet weniger unter Angst, Ärger, Stress, Schlafstörungen, körperlichen Krankheitssymptomen und Depressionen.

Danken fördert gutes Miteinander

Anderen zu Danken tut nicht nur mir selber, sondern auch meinem Gegenüber gut!

Dank ist eine Form der Anerkennung.

Das "Danke-sagen" stärkt die Verbundenheit zueinander. Also schon ein kleines ehrliches Dankeschön, kann viel bewegen.

Auf den letzten Seiten haben wir für dich einige Inspirationen zum täglichen Danken.

Schafferte kommen zu Wort

Wofür warst du dieses Jahr dankbar?

Meine Familie und alle, die mir dieses Jahr ein Lächeln ins Gesicht gezaubert haben:)

Besonders dankbar bin ich für Freundschaften, die sich entweder voll vertieft haben oder neu entstanden sind.

Ich war dieses Jahr dankbar für
- mein Genesenzertifikat und das Ende der Corona Krise
- meine Familie & Freunde

Ich war dankbar für eine so tolle Familie welche mich dieses Jahr richtig Unterstützung und aufgebaut hat 😊

Ich bin dankbar für...

- die vielen neuen Bekanntschaften durch meinen neuen Job
 - den geglückten Neuanfang in der neuen Stadt
 - den sonnigen Sommer und den weißen Winett
 - die perfekte AFe Woche im Sommer
- jede einzelne engagierte Schafferte in unserer Abteilung, die zusammen so großes schaffen
- unser tolles Lupe Team (ich hab's genossen von euch zu lesen!)
- ...mich selbst ein bisschen besser kennenlernen zu dürfen.

Wenn ich so darüber nachdenke, bin ich für viele Dinge dankbar, es passiert ja ganz schön viel in einem Jahr 😊 Ich habe mir jetzt den Punkt herausgegriffen, dass es endlich wieder möglich war, sich richtig unbeschwert mit der Familie und den Freunden zu treffen, ohne, dass Kontaktpersonen eingegrenzt werden mussten, oder andere Regeln eingehalten werden mussten. Die letzten Jahre haben mir gezeigt, wie wertvoll es ist, seine Freunde und Verwandten regelmäßig zu sehen und die Zeit miteinander zu genießen :)

DANK E



„Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind“

FRANCIS BACON

Dankbarkeitsinspiration für jeden Tag

- **Dankes-Brief:** einen Brief an eine Person schreiben, die gutes für dich getan hat oder tut.
- **Danke “sagen“** im Alltag. Zum Beispiel für die für uns selbstverständlichen Dinge: Der Paketbote, dem Müllmann, dem Kellner, der Bibliothekarin, ...
- **Dankbarkeitsrituale** in der Familie oder mit Freunden einführen. Wäre es nicht schon zu erfahren, wofür meine Lieblingsmenschen dankbar sind. So ist eine mögliche Idee z.B. beim Abendessen mit der Familie eine “Heute bin ich dankbar für...-Runde“ zu machen.
- **Dankbarkeitstagebuch** führen: Überlege am Abend, wofür du heute Dankbar warst. Notiere es. so kannst du auch in schwierigen Zeiten davon erfreuen. Das kann über eine App (z.B. Presently) oder handschriftlich passieren. Eine liebevoll gestaltete Druckvorlage für “einen Monat voller Dankbarkeit“ bietet das Erzbistum München an. (siehe QR-Code)



<https://www.erzbistum-muenchen.de/cms-media/media-47387620.pdf>



Zum Schluss sagen wir zu euch

DANKE

- fürs Lesen der Lupe
- für eure lieben und wertvollen Rückmeldungen
- für eure Inspiration

*Wir wünschen euch ein gesegnetes und besinnliches Weihnachtsfest mit
euren Liebsten! Rutscht gut ins neue Jahr 2023*

Euer Lupe Team

