

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Die vielen Gesichter der Dankbarkeit	13
1.1 Dankbarkeit als Lebensstil.....	13
1.2 Dankbarkeit ist eine natürliche Konsequenz	15
1.3 Wie Dankbarkeit wächst	17
1.4 Das Dankbarkeitspuzzle.....	20
1.5 Betrauern und akzeptieren, was geschieht	26
2. Sabbat.....	31
3. Wertschätzung, die ihr Ziel erreicht	35
3.1 Die Intention	35
3.2 „Hochoktanige Wertschätzung“	37
3.3 Unterscheiden Sie zwischen Beobachtungen und Interpretationen.....	41
3.4 Kommunikation, die zu vertiefter Dankbarkeit beiträgt	44
3.5 Wertschätzung à la Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	46
3.6 Wertschätzung annehmen	48
3.7 Wenn Wertschätzung als Qual empfunden wird.....	50
3.8 Von Wertschätzung abhängig sein	54
3.9 Lob als Bestrafung.....	55
3.10 Dinge für selbstverständlich nehmen oder Dankbarkeit erzwingen – zwei Seiten der gleichen Medaille	58
3.11 Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen möchtest	61
3.12 Widerstand gegen das Geben und Empfangen von Wertschätzung	64
3.13 „Eigenlob stinkt“	66
3.14 Vergleiche	67
4. Glückswerkzeuge.....	69
4.1 Das Glück kommt, das Glück geht – und was Sie daran ändern können...	69
4.2 Glück breitet sich in konzentrischen Kreisen aus.....	73
4.3 Geld und Glück.....	75
4.4 Ermitteln Sie Ihr Glücksniveau	77
4.5 Test – Ihre individuelle Glücksstrategie.....	78
4.6 Motivation	82

5.	Willkommen beim Glückstraining	83
5.1	Ein Jahr der Dankbarkeit	83
5.2	52 Übungen, die Ihre Dankbarkeitsmuskeln stärken	87
	Woche 1: Dankbarkeitstagebuch.....	88
	Woche 2: Dankbarkeit genießen	90
	Woche 3: Wertschätzung gegenüber anderen	91
	Woche 4: Äußern Sie Ihre Wertschätzung	92
	Woche 5: Sich selbst wertschätzen	93
	Woche 6: Dankbarkeitstagebuch	95
	Woche 7: Nichts tun	97
	Woche 8: Wertschätzung annehmen.....	98
	Woche 9: Um Wertschätzung bitten.....	99
	Woche 10: Danke für heute!	101
	Woche 11: Jemandem Wertschätzung entgegenbringen	102
	Woche 12: Sich selbst wertschätzen.....	104
	Woche 13: Quartalsauswertung	105
	Woche 14: Wählen Sie eine Übung.....	106
	Woche 15: Danke für das Essen!	107
	Woche 16: Für erfüllte Bedürfnisse danken.....	109
	Woche 17: Dankbarkeit an Bedürfnisse koppeln	111
	Woche 18: Wer möchte Wertschätzung empfangen?	112
	Woche 19: Den Körper wertschätzen	114
	Woche 20: Gefühle weisen uns den Weg zu mehr Dankbarkeit	115
	Woche 21: Wertschätzung äußern	117
	Woche 22: Ihr Platz in der Kette des Gebens und Nehmens	118
	Woche 23: Wertschätzen Sie Ihre Umgebung.....	120
	Woche 24: Symbole für Dankbarkeit	121
	Woche 25: Das Dankbarkeitsalbum	122
	Woche 26: Halbjahresauswertung	123
	Woche 27: Wählen Sie eine Übung.....	124
	Woche 28: Wertschätzung gegenüber der Person, die Sie heute sind.....	125
	Woche 29: Gesten der Dankbarkeit.....	127
	Woche 30: Ein Vorbild wertschätzen	128
	Woche 31: Dinge, durch die Sie sich gut fühlen.....	130
	Woche 32: Herzkontakt	131
	Woche 33: Mit dem Herzen handeln	133
	Woche 34: Dankbarkeitsorte	134

Woche 35: Dankbarkeitsspaziergang	136
Woche 36: Quartalsauswertung.....	137
Woche 37: Wählen Sie eine Übung.....	138
Woche 38: Körperwertschätzung.....	139
Woche 39: Für das Selbstverständliche danken.....	140
Woche 40: Ein Vorbild wertschätzen	142
Woche 41: Wertschätzung äußern	143
Woche 42: Danken Sie Ihren Sinnen.....	144
Woche 43: Wertschätzung für Ihre Vorfahren	145
Woche 44: Wertschätzen Sie sich selbst für die vergangenen 24 Stunden..	146
Woche 45: Nichts tun.....	147
Woche 46: Wertschätzung äußern.....	148
Woche 47: Dank und Gratulation!.....	149
Woche 48: Wer wünscht sich Wertschätzung?	150
Woche 49: Wertschätzen Sie sich selbst	151
Woche 50: Zukunftstraum.....	152
Woche 51: Erweitern Sie Ihr Herz und bringen Sie einem „Feind“ Wertschätzung entgegen.....	153
Woche 52: Dankesrede an die wichtigste Person in Ihrem Leben	154
5.3 Wenn das Feuer der Motivation verglimmt	156
5.4 Welche Übungen passen am besten zu Ihnen?	159
5.5 Zusammenarbeit zwischen Herz und Hirn.....	162
5.6 Der Glückstest.....	165
Mein Dank!.....	170
Literaturtipps und Quellen.....	171
Anmerkungen.....	173
Über die Autorin.....	176