

Soziale Angst und Unsicherheit

Wie du Ängste löst, Mut zur Begegnung findest und dein Verbundenheitsgefühl stärkst

Gegenseitige Hilfe ist ein grundlegendes Prinzip, das unser Beziehungsgeflecht zusammenhält und festigt. Dabei ist das Gefühl und das Äußern der Dankbarkeit ein Schlüssel zu gelingenden Beziehungen.

Denn: Dankbarkeit fühlen, äußern und bekommen, öffnet das Herz. Die Dankbarkeit gehört wie Liebe, Zuneigung, Mitgefühl und Freude zu den Herzgefühlen, die uns mit anderen Menschen verbinden.

„Dankbarkeit und Liebe sind Geschwister“ – Christian Morgenstern

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“, in der Folge zum Thema „Soziale Unsicherheit überwinden“ habe ich dir eine Übung vorgestellt, um deinem guten Gefühl ein Stückchen näher zu kommen.

Auf der folgenden Seite kannst du die Übung nachvollziehen. Ich notiere dir zur Erinnerung noch kurz einige Impulse zu dem Thema.

Zudem macht der Akt des Dankens etwas mit der Beziehung zu einer anderen Person – wenn man Dankbarkeit gegenüber der Person fühlt, und erst recht, wenn man den Dank auch äußert:

Wir selbst fühlen uns mit etwas Wertvollem beschenkt oder bedacht. Damit erleben wir Fülle in der Beziehung – und darüber hinaus.

Man wird durch die häufige Praxis der Dankbarkeit, nachweislich glücklicher und empfindet Fülle.

- Für die andere Person wachsen Zufriedenheit, Selbstwertstärkung und die Freude darüber, etwas gegeben zu haben.

- Allgemein erwächst daraus eine Stärkung und Vertiefung deiner Bindungen.

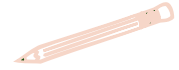
***Dank stellt immer eine Beziehung her oder vertieft sie“.* – Ulrike Scheuermann**

Ich wünsche dir mit den Fragen auf der nächsten Seite neue und gute Entwicklungen, hin zu DEINER Form der Verbundenheit.





Wem bin ich wofür dankbar?



Mit dieser Übung kannst du Dank empfinden und mitteilen. Deine Beziehungen blühen dadurch auf. Egal, ob eine flüchtige Begegnung mit einer fremden Person oder die beste Freundin.

Überlege immer mal wieder - so häufig wie möglich, vielleicht auch in deinem Tagebuch:

1. Wem bin ich wofür dankbar?

– 1 bis 3 Personen und ungefähr 3 Anlässe für Dankbarkeit – große und kleine Dinge:

Magst du diesen Dank äußern? So vertiefst und verschönerst du die Beziehung zu dieser Person besonders wirksam. Zum Beispiel könntest du etwas in dieser Richtung sagen - von ganzem Herzen, und dabei solltest du die Dankbarkeit auch fühlen. Zum Beispiel: „Danke für deine Zeit“, „Danke, dass du da bist, wenns drauf ankommt“, oder auch: „Danke für deine Kritik, ich denke darüber nach“.

2. Wie möchte ich meinen Dank sagen, schreiben, vermitteln?

Wie fühlst du dich davor, dabei und danach?