

# Inhalt

Vorwort.....	9
<b>1. Die vielen Gesichter der Dankbarkeit .....</b>	<b>13</b>
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 Betrauen und akzeptieren, was geschieht .....	26
<b>2. Sabbat.....</b>	<b>31</b>
<b>3. Wertschätzung, die ihr Ziel erreicht .....</b>	<b>35</b>
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
<b>4. Glückswerkzeuge.....</b>	<b>69</b>
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

<b>5. Willkommen beim Glückstraining .....</b>	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