

Inhaltsverzeichnis

1	Der Sinn und das Wesen der Dankbarkeit	1
1.1	Die Notwendigkeit der Dankbarkeit	1
1.2	Dankbarkeit ist weiblich	6
2	Die Wirkungen der Dankbarkeit	19
2.1	Dankbarkeit ist die Triebkraft echter Selbstverwirklichung	21
2.2	Dankbarkeit ist die Bindekraft lebendiger Gemeinschaft	25
2.3	Dankbarkeit ist die Widerstandskraft der Resilienz	30
2.4	Dankbarkeit ist die Inspirationskraft der Spiritualität	34
2.5	Dankbarkeit ist die Vitalkraft der Gesundheit	46

XIII

XIV Inhaltsverzeichnis

3	Der Engelskreis der Dankbarkeit	55
3.1	Abstufungen der Dankbarkeit	57
3.2	Der Pool der positiven Emotionen	64
4	Die Hindernisse der Dankbarkeit	77
4.1	Leben in zwei gegensätzlichen Welten	78
4.2	Das Narzissmusproblem	83
5	Dankbarkeit und Demut	91
5.1	Leben in der bestmöglichen Welt	93
5.2	Abhängigkeit und Angewiesenheit	98
5.3	Dankbarkeit und Gottvertrauen	103
5.4	Schwerer Dank	108
6	Das Training der Dankbarkeit	115
6.1	Füllen Sie gezielt den Pool der positiven Emotionen!	116
6.2	Erinnern Sie sich regelmäßig an das Dankenswerte!	122
6.3	Bringen Sie Dank und Wertschätzung zum Ausdruck!	127
6.4	Üben Sie sich in Achtsamkeit!	132
7	Anstelle einer (üblen) Nachrede: Ein Erfahrungsbericht	145
	Literatur	153