

## Dankbarkeit

*Seid dankbar in allen Dingen; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus an euch.*

*1 Thess 5,18*

*Durch Jesus wollen wir Gott jederzeit und in jeder Lebenslage Dankopfer darbringen; das heißt: Wir wollen uns mit unserem Beten und Singen zu ihm bekennen und ihn preisen*

*Hebr 13,15.16*

## Dankbarkeit - Warum?

### 1. Dankbarkeit ehrt Gott

Frage: Was ist die vornehmste und höchste Bestimmung des Menschen?

Antwort: Die vornehmste und höchste Bestimmung des Menschen ist, **Gott zu verherrlichen und ihn vollkommen zu genießen** in alle Ewigkeit.

Westminster Katechismus 1648

## Dankbarkeit - Warum?

- 1. Dankbarkeit ehrt Gott**
- 2. Dankbarkeit macht glücklicher und gesünder**
  - Mehr Zuversicht, Vitalität und Lebensfreude
  - Reduktion körperlicher Beschwerden
  - Besserer Schlaf
  - Mehr Motivation und Zielstrebigkeit
  - Stärkung sozialer Bindungen

## Dankbarkeit - Warum?

- 1. Dankbarkeit ehrt Gott**
- 2. Dankbarkeit macht glücklicher und gesünder**

Unsere Dankbarkeit hat eine klare Adresse:  
Unser Vater im Himmel, unser Herr Jesus Christus und  
Sein guter Heiliger Geist!!!

## Dankbarkeit - Warum?

1. Dankbarkeit ehrt Gott
2. Dankbarkeit macht glücklicher und gesünder
3. Dankbarkeit stärkt unseren Glauben

*Lobe den Herrn, meine Seele, und was in mir ist, seinen Heiligen Namen!*

*Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, Was er dir Gutes getan hat....*

*Psalm 103,1-5*

## Dankbarkeit - Wie?

1. **Triff eine Entscheidung**

Wer nicht entschieden ist, bewusst auf die guten Dinge im Alltag zu achten, der hat wenige Chancen, sie wahrzunehmen

## Dankbarkeit - Wie?

1. **Triff eine Entscheidung**
2. **Nimm Deine Seele an die Hand**

Deine Seele braucht eine liebevolle Führung. Rede ihr gut zu  
Und nimm sie mit auf den Weg der Dankbarkeit:  
Psalm 103,1ff.....

## Dankbarkeit - Wie?

1. **Triff eine Entscheidung**
2. **Nimm Deine Seele an die Hand**
3. **Danke täglich**

- Als Alltagsritual (wie Daniel)
- Bohnen zählen 😊
- Dank-App
- Reframing: Das Gute im Schlechten sehen
- Gebet der liebevollen Aufmerksamkeit (Ignatius v. Loyola)

## **Gebet der liebevollen Aufmerksamkeit, Ignatius v. Loyola**

### **Dankbarkeit**

Am Ende des Tages suche ich mir einen Platz, an dem ich ungestört beten kann. Ich nehme mir etwa 10 bis 15 Minuten Zeit. Ich versuche mir bewusst zu machen, dass ich vor Gott stehe, dass Gott mich und mein Leben liebevoll ansieht, dass ich dabei aber nicht allein bin, sondern immer auch in der Gemeinschaft der Menschen stehe. Ich danke Gott für seine Gegenwart in meinem Leben.

## **Gebet der liebevollen Aufmerksamkeit, Ignatius v. Loyola**

### **Gebet zum Hl. Geist**

Ich bitte Gott um seinen Heiligen Geist, dass er mich erleuchtet und ich in seinem Licht die Dinge sehen kann, wie sie in Gottes Augen sind.

## Gebet der liebevollen Aufmerksamkeit, Ignatius v. Loyola

### **Bewusst werden**

Ich gehe den vergangenen Tag (z.B. Stunde für Stunde) durch und erinnere mich, ohne zu werten, an die Tätigkeiten, Begegnungen, Gefühle, Gedanken usw. dieses Tages. Ich versuche, darin Gottes Gegenwart zu entdecken. Was hat mir Freude und Trost bereitet? Worüber empfinde ich Ärger oder Unzufriedenheit? Was war schmerzlich oder enttäuschend? Wofür bin ich heute Gott am meisten dankbar?

## Gebet der liebevollen Aufmerksamkeit, Ignatius v. Loyola

### **Wertschätzung des Tages**

Ich komme mit Gott ins Gespräch, danke ihm für alles, was gut und gelungen war. Ich bitte Gott um Trost oder Versöhnung für das, was dunkel oder schuldhaft war. Ich vertraue mich in allem Gottes Liebe an.

## Gebet der liebevollen Aufmerksamkeit, Ignatius v. Loyola

### Entschluss für die Zukunft

Zum Abschluss schaue ich auf die Zukunft. Staunend entdecke ich die Möglichkeiten und Perspektiven, die Gott mir eröffnet. Was erwartet mich am kommenden Tag? Kann ich konkret etwas Neues wagen? Ich vertraue Gott meine Hoffnungen und Befürchtungen an.

Ich beende das Gebet der liebevollen Aufmerksamkeit mit einem Vater Unser.

## Dankbarkeit

*Durch Jesus wollen wir Gott jederzeit und in jeder Lebenslage Dankopfer darbringen; das heißt:  
Wir wollen uns mit unserem Beten und Singen zu ihm bekennen und ihn preisen  
Hebr 13,15*

*Vergesst nicht, Gutes zu tun und mit anderen zu teilen.  
Das sind die Opfer, an denen Gott Gefallen hat.  
Hebr 13,16*