ERFOLGREICH FREI SEIN

KURZBUCH 28

Dankbarkeit

Das Gute wahrnehmen, das schon da ist



Steffen Scherer

Dankbarkeit

Dankbarkeit

Das Gute wahrnehmen, das schon da ist

Steffen Scherer

Erfolgreich frei sein · Kurzbuch 28

Inhaltsverzeichnis

Impressum und Copyright 5

Vorwort 6

Einleitung 7

Ein anderer Blick auf denselben Tag 8

Wie aus Aufmerksamkeit eine neue Gewohnheit wird 9

Wahrnehmen, was dich tatsächlich nährt 10

Das Gute empfangen, ohne sofort weiterzugehen 11

Dank, der zwischen Menschen eine Brücke bildet 12

Deinem eigenen Weg mit Anerkennung begegnen 13

Raum für das Schwere und für das Tragende 14

Verbundenheit mit dem Leben, das dich trägt 15

Eine kleine Praxis, die mitten im Leben bleibt 16

Dein Weg in die Praxis 17

Wofür Dankbarkeit nützlich ist 18

Der Blick wird mit der Übung weiter 19

Einen Gedanken wieder loslassen können 20

In Verbindung mit dir selbst 21

In Verbindung mit anderen und mit dem, was dich umgibt 22

Eine Praxis mitten im Tag 23

Bewusstsein nutzen und gestalten 24

Tag eins: Das Gute neben dem Schwierigen 25

Tag zwei: Deinen eigenen Beitrag erkennen 26

Tag drei: Eine Unterstützung konkret benennen 27

Tag vier: Dankbarkeit mitten im Tun 28

Tag fünf: Die Bedingungen eines guten Moments 29

Tag sechs: Dankbarkeit weitergeben 30

Tag sieben: Was du künftig mehr einlädst 31

Nachwort 32

Danksagung 32

Über den Autor 33

Kontakt und Websites 34

Impressum und Copyright

Dankbarkeit
Steffen Scherer
Ausgabe 2026

Ein eigenständiger Themenband der Reihe „Erfolgreich frei sein“.

© Steffen Scherer. Alle Rechte vorbehalten.

Die Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Verwertung dieses Werkes bedarf der Zustimmung des jeweiligen Rechteinhabers, soweit sie nicht gesetzlich erlaubt ist.

Autor: Steffen Scherer

Autor und Herausgeber im Selbstverlag
Steffen Scherer
Lohmühlenstraße 1 / An der Alster
20099 Hamburg · Deutschland

Kontakt: kontakt@steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de
www.steffen-scherer.de

Haftungshinweis

Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und allgemeinen Orientierung. Es enthält keine individuelle Anlage-, Finanz-, Steuer-, Rechts-, medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Entscheidungen sollten deine persönliche Situation berücksichtigen und bei Bedarf mit entsprechend qualifizierten Fachpersonen besprochen werden.

Geld und Investments: Die Ausführungen sind weder eine Empfehlung zum Kauf oder Verkauf bestimmter Anlagen noch ein Versprechen finanziellen Erfolgs. Prüfe Risiken, Kosten, Liquidität und mögliche Verluste eigenständig und fachkundig. Auch ein vollständiger Verlust eingesetzter Mittel kann je nach Anlage möglich sein.

Gesundheit und psychologische Themen: Die beschriebenen Impulse ersetzen weder Diagnostik noch Behandlung. Setze verordnete Medikamente nicht aufgrund dieses Buches ab und ändere keine Behandlung ohne Rücksprache mit den behandelnden Fachpersonen. Bei anhaltenden Beschwerden, starker Belastung oder Krisen suche professionelle Unterstützung. Brich Übungen ab, wenn sie dich überfordern oder Beschwerden verstärken.

Perspektive und Verantwortung: Aussagen über Bewusstsein, Resonanz, innere Architektur oder Schöpferkraft beschreiben die philosophische Perspektive dieses Buches und sind kein Nachweis medizinischer oder psychologischer Wirksamkeit. Krankheit, Armut, Gewalt und traumatische Erfahrungen sind nicht als Folge falscher Gedanken oder mangelnder innerer Klarheit zu verstehen. Selbstverantwortung bedeutet hier Handlungsspielraum, nicht Schuld.

Eine bestimmte persönliche, gesundheitliche oder wirtschaftliche Entwicklung wird nicht zugesichert. Die Anwendung der Anregungen erfordert eigene Abwägung; gesetzliche Haftungsansprüche bleiben unberührt.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Oft wird erst rückblickend sichtbar, wie viel ein kleiner Moment getragen hat. Ein Anruf, ein Glas Wasser oder ein Satz zur rechten Zeit kann mitten in einem schwierigen Tag gutgetan haben. Ich lade dich ein, diese Erfahrung genau zu benennen und ihr neben allem anderen ihren Platz zu geben.

Ich habe die Kurzbuchreihe „Erfolgreich frei sein“ geschrieben, weil ein einzelner Gedanke Zeit und Raum verdient. Du kannst diesen Band unabhängig von den anderen lesen. Bring eine eigene Situation mit, in der dich das Thema berührt. Halte beim Lesen gelegentlich inne und frag dich, was du dort tatsächlich beobachtet hast und wie du bisher damit umgehst.

In Gesprächen über Veränderung fällt mir auf, wie verschieden Menschen denselben Satz lesen. Je nachdem, was du erlebt hast, kann er dich ermutigen, irritieren oder an etwas erinnern, das du längst weißt. Nimm diese Reaktion ernst. Vielleicht liegt gerade darin die Frage, die du aus diesem Buch mitnehmen möchtest.

Ich wünsche dir, dass du beim Lesen eigene Worte für das findest, was dich beschäftigt. Vielleicht entsteht daraus eine Frage, ein Gespräch oder ein kleiner Versuch. Nimm dir nach dem Lesen etwas Zeit dafür und beobachte, was dein nächster Schritt im Alltag verändert.

Steffen Scherer

Einleitung

Dankbarkeit kann dein Leben an einer sehr zugänglichen Stelle verändern: an der Frage, was du wahrnimmst und welchen Erfahrungen du Gewicht gibst. Dieses Buch lädt dich ein, das Gute in deinem eigenen Alltag genauer zu erkennen, es wirklich anzunehmen und daraus bewusste Entscheidungen entstehen zu lassen. Du brauchst dafür weder einen außergewöhnlichen Anlass noch ein vollkommen leichtes Leben. Ein wirklicher Moment, der dich trägt oder berührt, genügt als Anfang.

Wir betrachten, wie sich dein Blick durch wiederholte Aufmerksamkeit verändern kann, was deine dankbaren Erfahrungen über deine Bedürfnisse verraten und wie daraus Verbindung zu dir selbst, zu anderen Menschen und zum Leben entsteht. Du erfährst außerdem, wie Dankbarkeit neben schwierigen Gefühlen bestehen und wie sie ganz praktisch in einer gewöhnlichen Woche Platz finden kann.

Der Nutzen liegt nicht allein in einem angenehmen Rückblick. Wenn du genauer erkennst, was dir guttut, kannst du Gelegenheiten früher bemerken, Unterstützung annehmen und wertvollen Erfahrungen mehr Raum geben. Die anschließenden Vertiefungen begleiten dich dabei. Lies mit einer offenen Frage: Was in meinem Leben verdient heute mehr von meiner Aufmerksamkeit?

Ein anderer Blick auf denselben Tag

Du kommst nach Hause und erzählst, was heute schwierig war. Der Termin hat sich verschoben, eine Antwort blieb aus, jemand hat etwas gesagt, das dich noch beschäftigt. Während du sprichst, wird dieser Teil des Tages sehr lebendig. Vielleicht gab es daneben ein freundliches Gespräch, eine erledigte Aufgabe oder einen Augenblick, in dem du dich überraschend frei gefühlt hast. Diese Erfahrungen sind ebenfalls geschehen. Sie sind nur noch nicht in deiner Erzählung angekommen.

Dankbarkeit beginnt, wenn du ihnen einen Platz gibst. Du erkennst etwas, das dein Leben getragen, bereichert oder erleichtert hat, und lässt seine Bedeutung für einen Moment bei dir ankommen. Das kann eine große Erfahrung sein und ebenso etwas sehr Kleines. Entscheidend ist nicht, wie eindrucksvoll es klingt. Entscheidend ist, dass du einen wirklichen Wert wahrnimmst. Ein aufmerksamer Blick kann aus einem scheinbar gewöhnlichen Nachmittag einen Tag machen, in dem mehr enthalten war, als du zunächst gesehen hast.

Dabei geschieht etwas sehr Konkretes mit deiner Aufmerksamkeit. Du wendest dich einer Erfahrung zu, an der du sonst vielleicht vorbeigegangen wärst. Du bleibst etwas länger bei ihr, erinnerst ihre Einzelheiten und erkennst, weshalb sie dir guttut. Dadurch erhält das Gute in deinem Erleben Gewicht. Es muss sich nicht erst gegen alle unerledigten Dinge durchsetzen. Du gibst ihm bewusst Raum.

Vielleicht entdeckst du beim Rückblick, dass du heute an einer schwierigen Stelle ruhiger geblieben bist. Vielleicht hast du eine Hilfe angenommen oder eine Frage gestellt, die etwas geklärt hat. Vielleicht hat ein Mensch dir seine Zeit geschenkt. Wenn du diese Augenblicke wahrnimmst, wird dein Tag vollständiger. Du siehst nicht nur, was dich beansprucht hat, sondern auch, worauf du dich stützen konntest. Von diesem umfassenderen Bild aus kann dein nächster Schritt eine andere Qualität bekommen.

Wie aus Aufmerksamkeit eine neue Gewohnheit wird

Was du regelmäßig suchst, bemerkst du oft früher. Wenn du dich für eine bestimmte Pflanze interessierst, fällt sie dir plötzlich in Gärten auf, an denen du schon lange vorbeigehst. Ähnlich kannst du lernen, die guten Bedingungen deines eigenen Lebens genauer wahrzunehmen. Du fragst nicht erst am Abend, ob heute etwas Wertvolles geschehen ist. Du erkennst es zunehmend während des Geschehens: Hier hört jemand wirklich zu. Hier habe ich gerade eine Wahl. Hier tut mir etwas gut.

Diese Wiederholung ist der praktische Kern einer Dankbarkeitshaltung. Du schulst deinen Blick an echten Erfahrungen. Dafür brauchst du keine langen Listen. Ein präzise wahrgenommener Moment kann mehr bedeuten als zehn schnell hingeschriebene Allgemeinheiten. Statt nur das Wort Familie zu notieren, erinnerst du die konkrete Frage deines Kindes oder den Blick deines Partners beim Frühstück. Statt pauschal für Arbeit dankbar zu sein, erkennst du eine Tätigkeit, bei der deine Fähigkeit heute gebraucht wurde.

Mit der Zeit kann daraus eine veränderte Art entstehen, durch den Tag zu gehen. Du bemerkst eine freundliche Geste und antwortest darauf. Du erkennst, dass dir ein bestimmter Weg Ruhe schenkt, und gehst ihn bewusster. Du nimmst eine Gelegenheit zum Gespräch wahr, die sonst zwischen zwei Aufgaben verschwunden wäre. Mehr Gutes bekommt Raum, weil du es erkennst, annimmst und gelegentlich selbst wahrscheinlicher machst. Dein Blick und deine Handlung beginnen zusammenzuarbeiten.

Das geschieht nicht jeden Tag gleich. Manchmal ist deine Aufmerksamkeit eng, weil etwas viel Kraft braucht. Du kannst dann mit einem kleinen Detail beginnen, ohne eine bestimmte Stimmung zu verlangen. Der Sinn der Wiederholung liegt darin, den Zugang offen zu halten. Du weißt, dass neben dem drängenden Thema weitere Teile deiner Wirklichkeit bestehen. Wenn du bereit bist hinzusehen, findest du vielleicht einen davon. Diese Bereitschaft ist bereits eine bewusste Bewegung.

Wahrnehmen, was dich tatsächlich nährt

Dankbarkeit erzählt dir etwas darüber, was dir wichtig ist. Zwei Menschen können denselben Ausflug erleben und unterschiedliche Augenblicke mitnehmen. Der eine erinnert sich an das gemeinsame Lachen, die andere an die Stille auf dem Rückweg. Beide Erfahrungen sind wertvoll. Wenn du genauer hinschaust, welche Momente dich berühren, lernst du deine eigenen Bedürfnisse und Werte kennen. Dein Dank wird zu einer Spur zu dir selbst.

Stell dir eine Frau vor, die ihren freien Samstag mit vielen schönen Dingen gefüllt hat. Abends erinnert sie sich besonders an zwanzig Minuten, in denen eine Freundin neben ihr saß und ohne Eile zuhörte. Sie erkennt, dass ihr weniger eine weitere Unternehmung gefehlt hat als ein Gespräch, in dem sie nicht gleichzeitig organisieren musste. In der nächsten Woche verabredet sie genau dafür Zeit. Aus einer dankbaren Erinnerung entsteht eine Entscheidung über ihr Leben.

Du kannst bei einem guten Moment fragen, was ihn so wertvoll gemacht hat. War es die ungeteilte Aufmerksamkeit, die Freiheit zu wählen, die Erfahrung von Können, ein Gefühl von Zugehörigkeit oder die Möglichkeit, einfach da zu sein? Diese Frage vertieft dein Erleben. Du bleibst nicht bei einem angenehmen Ereignis stehen, sondern erkennst die Qualität, die darin für dich spürbar wurde. Sie kann auch in anderen Formen wiederkehren.

So erhält Dankbarkeit eine gestaltende Kraft. Du musst nicht darauf warten, dass genau derselbe Augenblick noch einmal entsteht. Du kannst Bedingungen schaffen, die dieselbe Lebensqualität begünstigen. Mehr Ruhe kann durch einen freien Übergang entstehen, mehr Verbindung durch ein ehrliches Gespräch, mehr Freude durch eine Tätigkeit, die du lange vernachlässigt hast. Der dankbare Blick zeigt dir eine Richtung, in der du dein Leben bewusster führen kannst.

Das Gute empfangen, ohne sofort weiterzugehen

Manchmal geschieht etwas Schönes, und du bist innerlich schon beim nächsten Punkt. Jemand lobt deine Arbeit, du erklärst sofort, was noch nicht fertig ist. Eine Hilfe wird angeboten, du überlegst, wie du sie möglichst schnell zurückgeben kannst. Ein gemeinsamer Abend ist gelungen, du räumst auf und planst den nächsten Morgen. Das Gute war da, aber du hast es kaum aufgenommen. Dankbarkeit kann dir helfen, einen Augenblick länger zu bleiben.

Empfangen bedeutet, die Erfahrung zuzulassen. Du hörst einen freundlichen Satz zu Ende. Du nimmst die Hilfe an, die wirklich zu dir passt. Du schaust noch einmal auf etwas, das du geschaffen hast, und erkennst die Arbeit darin. Vielleicht sagst du nur: Das bedeutet mir etwas. Dieser kurze Moment lässt deine Erfahrung tiefer werden. Du musst sie weder vergrößern noch erklären. Sie darf zunächst einfach wahr sein.

Wenn dir das schwerfällt, kannst du neugierig darauf werden. Welche Bewegung beginnt in dir, sobald dir etwas Gutes begegnet? Möchtest du relativieren, ausgleichen, ablenken oder weiterarbeiten? Vielleicht hast du gelernt, Anerkennung vorsichtig zu behandeln oder dich lieber über das Geben zu verbinden. Du kannst diese Gewohnheit würdigen und zugleich eine neue Erfahrung versuchen. Lass einen Dank oder eine Unterstützung für einen Moment wirklich bei dir ankommen.

Auch im Verhältnis zu dir selbst ist das wichtig. Nach einem erreichten Schritt darfst du seine Bedeutung spüren, bevor du die nächste Aufgabe öffnest. Du hast etwas gelernt, getragen oder geklärt. Diese Erfahrung wird nicht kleiner, weil noch weitere Dinge anstehen. Wenn du ihr Raum gibst, wächst eine Erinnerung an deine eigene Wirksamkeit. Du gehst weiter mit dem Wissen, dass bereits etwas in deinem Leben gelungen ist.

Dank, der zwischen Menschen eine Brücke bildet

Ein ausgesprochener Dank macht eine Wirkung sichtbar, die der andere vielleicht gar nicht kennt. Jemand hat dir zugehört und weiß nicht, dass du dich dadurch erstmals mit einer Entscheidung sicher genug gefühlt hast. Eine Kollegin hat eine Information sorgfältig aufbereitet und sieht nicht, welchen Umweg sie dir erspart hat. Ein Freund hat dich eingeladen, als du selbst kaum auf jemanden zugegangen wärst. Wenn du die konkrete Bedeutung sagst, teilst du einen Teil deiner inneren Erfahrung.

Versuche dabei, nah am Geschehen zu bleiben. Was hat die Person getan? Was hat es dir ermöglicht? Was daran war dir besonders wichtig? Ein Satz wie „Du hast mich gestern ausreden lassen, und dadurch konnte ich meinen Gedanken überhaupt erst finden“ besitzt eine andere Tiefe als eine schnelle Höflichkeitsformel. Er zeigt, dass du hingesehen hast. Der andere wird in seinem tatsächlichen Beitrag erkannt.

Diese Form von Dank kann Beziehungen wärmer und genauer machen. Sie erzählt euch, was zwischen euch trägt. Vielleicht stellt sich heraus, dass ein unscheinbarer gemeinsamer Weg viel mehr bedeutet als eine aufwendig geplante Unternehmung. Vielleicht erfährt jemand, dass gerade seine ruhige Art für dich wertvoll ist. Ihr lernt, welche Qualitäten ihr einander schenken könnt, ohne dass daraus sofort eine Verpflichtung entstehen muss.

Lass auch der Antwort Raum. Manche Menschen freuen sich offen, andere werden verlegen oder sagen wenig. Dein Dank bleibt eine freie Mitteilung. Du gibst ihn nicht, um eine bestimmte Reaktion zu erhalten. Gerade darin liegt seine Schönheit: Du würdigst etwas, weil es für dich Bedeutung hat. Ein solcher Satz kann noch lange nachwirken, auch wenn das Gespräch danach ganz gewöhnlich weitergeht.

Deinem eigenen Weg mit Anerkennung begegnen

Du verdankst anderen Menschen viel. Zugleich gibt es Dinge in deinem Leben, die durch deinen eigenen Einsatz möglich geworden sind. Du hast gelernt, durchgehalten, eine Entscheidung getroffen oder irgendwann um Unterstützung gebeten. Manches geschah unter Bedingungen, die du heute leicht vergisst. Ein dankbarer Blick auf deinen Weg kann dir helfen, diesen eigenen Beitrag wiederzuerkennen, ohne daraus eine Geschichte ständiger Stärke machen zu müssen.

Erinnere dich an eine frühere Version deiner selbst. Was stand damals an? Welche Mittel hattest du? Was wusstest du noch nicht? Vielleicht hast du einen schwierigen Anruf gemacht, obwohl du keine sichere Antwort erwarten konntest. Vielleicht hast du eine Fähigkeit langsam aufgebaut oder eine Grenze zum ersten Mal ausgesprochen. Wenn du den damaligen Menschen mit seinen wirklichen Möglichkeiten siehst, kann aus dem schnellen Urteil über die Vergangenheit ein wärmeres Verständnis werden.

Du kannst dir dafür danken, dass du weitergegangen bist, gefragt hast oder etwas neu versucht hast. Auch eine spätere Korrektur gehört zu deinem Weg. Du musst nicht jede frühere Entscheidung gut finden, um deinen ehrlichen Einsatz zu würdigen. Beides darf nebeneinanderstehen: Heute erkenne ich manches anders, und damals habe ich mit den mir verfügbaren Möglichkeiten nach einem Weg gesucht. Diese Haltung macht Lernen menschlicher.

Aus solcher Anerkennung kann gegenwärtiges Vertrauen wachsen. Du erinnerst dich an Fähigkeiten, die bereits in dir vorhanden sind. Vielleicht kannst du sorgfältig beobachten, eine Verbindung wieder aufnehmen oder nach einer Unterbrechung neu beginnen. Du musst diese Möglichkeiten nicht erst durch einen neuen Erfolg beweisen. Du kannst sie in deinem eigenen Weg erkennen und heute bewusst nutzen. Dankbarkeit führt dich damit auch zu der Frage, welchen Beitrag du dir als Nächstes ermöglichen möchtest.

Raum für das Schwere und für das Tragende

Ein dankbarer Mensch muss nicht so tun, als sei jeder Tag leicht. Es gibt Enttäuschungen, Verluste und Fragen, die sich nicht durch einen anderen Blick sofort auflösen. Dankbarkeit kann gerade dann hilfreich sein, wenn sie die Erfahrung erweitert, statt sie zu übergehen. Du darfst traurig sein und zugleich wahrnehmen, dass ein Mensch an deiner Seite bleibt. Du darfst eine ungerechte Situation klären und dennoch den Moment schätzen, in dem du Unterstützung erhältst.

Manchmal hilft es, die beiden Erfahrungen in getrennten Sätzen auszusprechen. Das hat mich verletzt. Dieser Anruf hat mir gutgetan. Die zweite Aussage nimmt der ersten nichts weg. Sie erinnert dich daran, dass dein Leben in diesem Augenblick mehr enthält als den schmerzhaften Teil allein. Daraus kann eine kleine innere Beweglichkeit entstehen. Vielleicht findest du wieder Worte, vielleicht kannst du etwas annehmen, vielleicht wird ein nächster Schritt sichtbarer.

Auch wiederkehrender Ärger kann diesen weiteren Raum brauchen. Wenn du bemerkst, dass du dieselbe Szene immer wieder durchspielst, kannst du zunächst festhalten, was du konkret klären möchtest. Danach darf deine Aufmerksamkeit an einen anderen Ort zurückkehren. Eine offene Frage bleibt vermerkt; sie muss nicht jede weitere Minute besetzen. Du kannst ein Gespräch, einen Geschmack, einen Blick ins Freie oder eine freundliche Geste wieder wahrnehmen.

Diese Beweglichkeit ist eine Form bewusster Selbstführung. Du entscheidest nicht, dass etwas Schwieriges unwichtig sei. Du entscheidest, dass auch das Tragende Gewicht erhält. Vielleicht kannst du heute nur einen kleinen guten Moment sehen. Das genügt als Anfang. Er muss dein ganzes Leben nicht erklären. Er darf einfach eine wirkliche Erfahrung sein, die dich in diesem Tag begleitet.

Verbundenheit mit dem Leben, das dich trägt

Wenn du einen alltäglichen Gegenstand aufmerksam betrachtest, kannst du seine unsichtbaren Verbindungen ahnen. In einem Stück Brot liegen Erde, Wetter, Arbeit, Wissen und Wege. Ein Haus trägt die Beiträge vieler Hände. Ein Satz, der dir hilft, ist durch Sprache und Erfahrung gewachsen, die Menschen miteinander geteilt haben. Dankbarkeit kann deinen Blick für diese Zusammenhänge öffnen. Du erkennst, wie viel von deinem Leben durch Beziehungen ermöglicht wird, die über das unmittelbar Sichtbare hinausreichen.

Darin liegt für mich eine spirituelle Tiefe. Du bist Teil eines Lebens, das fortwährend empfängt und weitergibt. Dein Atem, deine Nahrung, deine Beziehungen und deine eigenen Beiträge verbinden dich mit diesem größeren Zusammenhang. Du musst dafür keine besondere Vorstellung übernehmen. Du kannst bei einer unmittelbaren Erfahrung beginnen: dem Wasser, das du trinkst, dem Baum vor deinem Fenster oder einem Menschen, dessen Arbeit deinen Alltag erleichtert.

Aus dieser Wahrnehmung kann Sorgfalt entstehen. Du behandelst etwas achtsamer, weil du seine Bedeutung erkennst. Du hörst einem Menschen genauer zu, weil sein Beitrag nicht mehr selbstverständlich unsichtbar bleibt. Du pflegst einen Ort, weil du spürst, was er dir gibt. Dankbarkeit wird so zu einer Haltung, aus der du antwortest. Das Empfangene endet nicht bei dir, sondern kann durch dein Handeln eine neue Form bekommen.

Vielleicht ist das eine der stillsten Erfahrungen von Fülle: Für einen Moment fehlt dir nicht die ganze Welt, sondern du erkennst, dass du bereits in einer Beziehung zu ihr stehst. Du darfst weiter wünschen, gestalten und wachsen. Zugleich kannst du das Vorhandene bewohnen. Dein Leben ist dann nicht nur der Weg zu etwas, das irgendwann beginnen soll. Es geschieht bereits, und du bist darin ansprechbar.

Eine kleine Praxis, die mitten im Leben bleibt

Eine Dankbarkeitspraxis wird tragfähig, wenn sie in deinen wirklichen Tag passt. Du kannst morgens etwas Vorhandenes wahrnehmen, mittags einen eigenen Beitrag würdigen und abends einen Menschen oder Moment erinnern. Vielleicht genügt dir zunächst eine dieser Formen. Wähle einen natürlichen Übergang, an dem du ohnehin kurz innehältst. So braucht die Übung keinen besonderen Zustand und keinen aufwendig vorbereiteten Raum.

Bleibe bei drei einfachen Fragen: Was ist mir begegnet? Warum bedeutet es mir etwas? Wie möchte ich darauf antworten? Die Antwort kann ein stilles Wahrnehmen sein, ein Satz an einen Menschen oder eine Entscheidung für die kommende Woche. Wenn du diese Verbindung von Erkennen, Empfinden und Handeln wiederholt erfährst, wird Dankbarkeit mehr als ein schöner Gedanke. Sie wird zu einer nutzbaren Weise, dein Bewusstsein auszurichten.

Nach einigen Tagen kannst du auf deine Beobachtungen schauen. Welche Menschen, Tätigkeiten oder Qualitäten tauchen wieder auf? Vielleicht erkennst du, dass dich gemeinsames Tun besonders belebt oder dass kurze Zeiten ohne Eile viel verändern. Wähle eine dieser Spuren und gib ihr bewusst mehr Platz. So lässt du weitere gute Erfahrungen in dein Leben, indem du ihre Bedingungen verstehst und ihnen entgegengehst.

Du wirst dabei nicht jeden wertvollen Augenblick festhalten können. Das musst du auch nicht. Manche Erfahrungen dürfen kommen und gehen. Die Praxis soll dich gegenwärtiger machen, nicht zum ständigen Verwalter deiner Freude. Wenn du heute an einer einzigen Stelle wirklich bemerkst, was dich trägt, hast du bereits eine Möglichkeit genutzt. Vielleicht wird aus diesem Moment ein freundlicherer Blick, ein offeneres Gespräch oder eine klarere Wahl. Dort beginnt die Wirkung deiner Dankbarkeit.

Dein Weg in die Praxis

Die folgenden Vertiefungen führen dich von einem einzelnen wahrgenommenen Moment zu einer bewusst gestalteten Haltung. Probiere eine Anregung mitten in deinem Tag aus und halte eine konkrete Erfahrung fest. Ein genauer Satz genügt: Was ist geschehen, was hat es dir gegeben, und welche Antwort entstand daraus?

Du kannst diese Beobachtungen über eine Woche sammeln und danach nach wiederkehrenden Qualitäten suchen. Wähle anschließend etwas, dem du mehr Raum geben möchtest. Die Praxis bleibt leicht genug, um dich mit deinem Leben zu verbinden. Sie muss keine bestimmte Stimmung herstellen und keine vollständige Liste aller guten Dinge liefern.

Wofür Dankbarkeit nützlich ist

Ein Tag kann dich mit einem einzigen unangenehmen Ereignis nach Hause schicken. Du hast vielleicht drei gute Begegnungen gehabt, etwas fertiggestellt und zwischendurch über einen dummen Witz gelacht. Im Kopf ist trotzdem nur der Satz übrig, der dich beim Mittagessen getroffen hat. Dass er dich beschäftigt, hat einen Grund. Vielleicht war er ungerecht. Vielleicht möchtest du morgen darauf zurückkommen. Es ist möglich, ihm die Aufmerksamkeit zu geben, die er verdient, und dich zugleich zu erinnern, was an diesem Tag gut war.

Genau hier setzt Dankbarkeit an. In dem Moment, in dem du dankbar bist, richtest du deinen Blick auf etwas, das du als wertvoll erlebst. Das kann ein Gespräch sein, eine Fähigkeit, ein eigener Entschluss oder einfach die Wärme der Sonne auf deinem Gesicht. Du entscheidest, diesen Teil der Wirklichkeit bewusst wahrzunehmen. Was du dabei findest, kann beeinflussen, mit welcher Stimmung und welchen Möglichkeiten du den nächsten Schritt gehst.

Der Blick wird mit der Übung weiter

Wenn du wiederholt bemerkst, was dir guttut, erkennst du solche Momente mit der Zeit eher, während sie geschehen. Du siehst vielleicht, dass ein Kollege dir eine Frage abgenommen hat, die sonst den Vormittag gekostet hätte. Du bemerkst, dass du dich nach einem kurzen Gang nach draußen ruhiger fühlst. Früher wären dir diese Einzelheiten vielleicht erst am Abend oder überhaupt nicht aufgefallen. Jetzt gehören sie zu dem, worauf du auch mitten am Tag achten kannst.

Damit veränderst du, wofür du empfänglich bist. Aus einer Erfahrung, die du wahrnimmst, kannst du etwas machen. Du bedankst dich beim Kollegen, und daraus ergibt sich ein Gespräch darüber, wie ihr euch künftig gegenseitig entlasten könnt. Du nimmst dir öfter Zeit für den Gang nach draußen, weil du weißt, wie er sich auf deinen Nachmittag auswirkt. So kann mehr von dem Guten in deinem Leben Platz bekommen. Du hast es entdeckt, darauf geantwortet und eine Gelegenheit geschaffen, es erneut zu erleben.

Einen Gedanken wieder loslassen können

Vielleicht bemerkst du beim Lesen, dass du seit zehn Minuten denselben Ärger durchspielst. Frag dich, ob du gerade eine neue Information gewinnst oder denselben Moment noch einmal erlebst. Wenn es etwas zu klären gibt, kannst du dir einen Satz oder einen Termin dafür notieren. Danach kannst du deinen Blick bewusst weiterführen. Welcher Mensch war dir heute zugewandt? Was hast du selbst gut gelöst? Was ist dir aufgefallen, das für dich Bedeutung hatte?

So wendest du dich von einem Gedanken ab, der deinen Blick bereits lange genug gebunden hat. Die Sache, um die es ging, darf weiterhin Gewicht haben. Und auch das Gespräch, das dir gutgetan hat, darf für eine Weile in den Vordergrund rücken. Vielleicht verändert sich dadurch, was du am Abend deiner Familie erzählst. Statt nur den Ärger mitzubringen, hast du auch eine Erfahrung dabei, über die ihr euch freuen könnt. Wenn du morgen noch klären willst, was dich getroffen hat, kannst du darauf zurückkommen.

In Verbindung mit dir selbst

Wofür du dankbar bist, sagt etwas über dich. Zwei Menschen können denselben Nachmittag erleben und verschiedene Augenblicke mitnehmen. Du erinnerst dich vielleicht an einen Moment, in dem jemand dir zugehört hat, ohne sofort zu antworten. Daran kannst du erkennen, wie viel dir ein ungestörtes Gespräch bedeutet. Vielleicht erinnerst du dich auch daran, dass du dir heute erstmals Zeit gelassen hast, bevor du eine Zusage machtest. Dann erkennst du einen eigenen Beitrag, für den du dir Anerkennung geben kannst.

Frag dich bei einem guten Augenblick, was er für dich wertvoll gemacht hat. War es Ruhe, Nähe, Bewegungsfreiheit oder das Gefühl, etwas gemeinsam geschafft zu haben? Je genauer du das beschreibst, desto näher kommst du deinen Bedürfnissen und Maßstäben. Aus dem Rückblick kann eine Entscheidung entstehen. Du möchtest öfter ohne Eile mit jemandem sprechen, und deshalb verabredest du eine Zeit, in der ihr beide das Telefon weglegen könnt.

In Verbindung mit anderen und mit dem, was dich umgibt

Wenn du einem Menschen sagst, wofür du dankbar bist, teilst du etwas über deine Erfahrung mit. „Danke, dass du gestern angerufen hast. Ich hatte einen schwierigen Tag, und es hat mir gutgetan, darüber sprechen zu können.“ Damit weiß die Person, welche Wirkung ihr Anruf für dich hatte. Vielleicht erzählt sie dir, dass sie selbst gezögert hatte, sich zu melden. Ein Satz kann euch näherbringen, weil etwas sichtbar wird, das vorher zwischen euch unausgesprochen blieb.

Dankbarkeit kann dich auch mit einem Ort verbinden. Du gehst durch deinen Garten und siehst, welche Pflanze sich trotz der kühlen Tage erholt hat. Ein kurzer Blick macht dir bewusst, wie sehr du dich darüber freust. Vielleicht schaust du genauer hin, was sie braucht. Vielleicht nimmst du dir Zeit, um die Arbeit zu würdigen, die du bereits hineingesteckt hast. Verbindung entsteht hier aus einem Zusammenspiel von Wahrnehmen, Anerkennen und Antworten.

Eine Praxis mitten im Tag

Du brauchst keinen besonderen Ort und keinen vorbereiteten Abend. Du kannst in der Schlange an der Kasse wahrnehmen, dass jemand dich vorgelassen hat. Während du auf einen Rückruf wartest, kannst du dich an die Person erinnern, die dir gestern bei einer Entscheidung geholfen hat. Sogar mitten in einem schwierigen Gespräch kannst du anerkennen, dass euch beiden etwas an einer Klärung liegt. Jeder dieser Momente bietet dir die Möglichkeit, deine Aufmerksamkeit für einen Augenblick selbst zu führen.

Probier heute drei kleine Formen aus. Am Morgen bemerkst du etwas, das schon da ist. Mittags anerkennst du eine Handlung, die du selbst gut ausgeführt hast. Am Abend sagst du einer Person, was dir an ihrem Beitrag aufgefallen ist. Halte danach fest, wie sich die drei Momente unterschieden haben. Vielleicht war der Gedanke an deine eigene Leistung der schwierigste. Vielleicht fiel es dir leichter, jemandem zu danken, als dir selbst etwas Gutes zuzugestehen. Genau das ist eine brauchbare Beobachtung für den nächsten Tag.

Bewusstsein nutzen und gestalten

Du kannst dir beim Üben drei Fragen stellen. Was ist mir aufgefallen? Warum bedeutet es mir etwas? Wie möchte ich darauf antworten? Die erste Frage richtet deinen Blick. Die zweite bringt dich mit dir selbst in Kontakt. Die dritte macht es möglich, dass aus der Wahrnehmung eine Handlung entsteht. Vielleicht genügt es, einen guten Augenblick noch ein paar Sekunden wahrzunehmen. Vielleicht möchtest du jemandem etwas sagen, einen Entschluss festhalten oder künftig mehr Raum für eine Erfahrung schaffen.

So wird Dankbarkeit zu einer bewussten Gestaltung deiner Aufmerksamkeit. Du wählst, welchem Teil deines Lebens du Raum gibst. Wenn du das häufiger tust, findest du mit der Zeit mehr Gelegenheiten, wertvolle Dinge zu bemerken und sie anzunehmen. Fang bei der nächsten an, die sich tatsächlich zeigt. Es kann sein, dass sie kleiner ist, als du erwartet hast.

Tag eins: Das Gute neben dem Schwierigen

Wähle abends einen schwierigen Augenblick und einen, der dir etwas gegeben hat. Beschreibe beide in jeweils einem Satz. Vermeide beim Aufschreiben eine Verbindung wie „trotzdem“, falls sie den einen Moment gegen den anderen aufrechnet. Beide gehören zu deinem Tag. Nimm dir danach einen Moment für den zweiten Satz. Welche Einzelheit macht ihn wahr? Vielleicht war es die Art, wie eine Person dich begrüßt hat. Vielleicht war es der erste ruhige Atemzug, als du nach Hause kamst. Woran erinnerst du dich jetzt, das du ohne die Übung wahrscheinlich übergangen hättest?

Tag zwei: Deinen eigenen Beitrag erkennen

Finde heute eine Handlung, durch die du dir oder jemand anderem etwas erleichtert hast. Vielleicht hast du einen Termin früh abgesagt, statt dich den ganzen Tag davor zu fürchten. Vielleicht hast du ein Gespräch begonnen, in dem jemand endlich sagen konnte, was ihn beschäftigt. Benenne, was du wirklich getan hast und welche Folge du beobachten konntest. Du kannst dir dafür danken, auch wenn die Handlung unscheinbar erscheint. Frage danach, ob du diesen Teil deiner Erfahrung künftig öfter anerkennen möchtest. Welche Fähigkeit fällt dir an dir selbst auf?

Tag drei: Eine Unterstützung konkret benennen

Wenn heute jemand etwas für dich tut, merke dir den genauen Beitrag. Sage später, was dir daran geholfen hat. Vielleicht hat die Person eine Rückfrage gestellt, bevor sie deine Worte ausgelegt hat. Vielleicht hat sie etwas fertiggestellt, das du allein noch lange vor dir hergeschoben hättest. Achte darauf, wie es sich anfühlt, die Wirkung offen zu sagen. Vielleicht entwickelt sich daraus ein Gespräch, vielleicht bleibt es bei einem kurzen Dank. Beides kann stimmig sein. Dein Beitrag besteht darin, den anderen Menschen wissen zu lassen, was du wahrgenommen hast.

Tag vier: Dankbarkeit mitten im Tun

Warte heute nicht bis zum Abend. Wähle einen Augenblick, in dem du ohnehin kurz innehältst. Vielleicht setzt du dich in den Bus, stellst ein Glas ab oder machst einen Spaziergang. Suche in diesem Moment nach einer Sache, die gerade gut für dich ist. Nimm sie ein paar Sekunden wahr und geh anschließend weiter. Später kannst du prüfen, ob die Übung den nächsten Gedanken oder die nächste Begegnung beeinflusst hat. Auch wenn sich wenig verändert hat, hast du bemerkt, dass sich Aufmerksamkeit in einer gewöhnlichen Situation bewusst ausrichten lässt.

Tag fünf: Die Bedingungen eines guten Moments

Erinnere dich an einen guten Moment aus der vergangenen Woche. Woran lag es, dass er möglich war? Unterscheide den Anteil anderer Menschen, die äußeren Bedingungen und das, was du selbst beigetragen hast. Vielleicht hattest du ein schönes Gespräch, weil ihr beide Zeit freigemacht und euch an einem ruhigen Ort getroffen habt. Du kannst dich über das Gespräch freuen und zugleich verstehen, was es begünstigt hat. Frage danach, welche dieser Bedingungen du künftig wieder schaffen kannst. So wird aus dem Rückblick ein Hinweis für die Gestaltung deiner nächsten Woche.

Tag sechs: Dankbarkeit weitergeben

Denk an eine Person, die dir etwas ermöglicht hat. Wähle eine Form der Anerkennung, die zu eurer Beziehung passt. Ein kurzer Anruf, ein Satz in einer Nachricht oder ein konkretes Angebot zur Hilfe kann genügen. Wenn du keine Antwort bekommst, kannst du deinen Beitrag trotzdem würdigen. Falls sich ein Gespräch ergibt, höre darauf, was für die andere Person Bedeutung hatte. Vielleicht erfährst du etwas, das du vorher nicht wusstest. So kann sich aus der bewussten Zuwendung ein neuer Kontakt ergeben, dessen Verlauf ihr beide mitgestaltet.

Tag sieben: Was du künftig mehr einlädst

Lies deine Notizen und suche nach einer Erfahrung, die mehrfach vorkommt. Vielleicht waren es Momente ohne Eile, gemeinsames Lachen oder das Gefühl, eine Aufgabe klar beendet zu haben. Entscheide, welchem dieser guten Dinge du in der kommenden Woche etwas mehr Raum geben möchtest. Vereinbare einen konkreten Zeitpunkt oder sage einer Person, was du gerne wiederholen würdest. Eine bewusst gestaltete Woche beginnt mit einer solchen Entscheidung. Später kannst du prüfen, welche Erfahrung tatsächlich entstand und was du beim nächsten Versuch beibehalten oder anders machen möchtest.

Nachwort

Vielleicht fällt dir jetzt ein Mensch ein, dessen Beitrag du klarer siehst. Vielleicht erinnerst du dich an eine eigene Entscheidung, die dein Leben getragen hat. Vielleicht schaust du auf etwas Gewöhnliches und bemerkst seine Bedeutung neu. Bleibe einen Augenblick dabei. Du musst aus dieser Erfahrung nicht sofort etwas Großes machen. Ihr Wert darf zunächst bei dir ankommen.

Wenn du möchtest, gib ihr anschließend eine kleine äußere Form. Sprich einen konkreten Dank aus, nimm eine Unterstützung bewusst an oder reserviere Zeit für etwas, das dich nährt. So verbindet sich dein Blick mit deinem Handeln. Du begegnest dem Guten nicht nur als Erinnerung, sondern als einer Qualität, die du in deinem Leben weiter pflegen kannst.

Auf erfolgreichfreisein.de findest du weitere Impulse und Möglichkeiten, diesen Weg zu vertiefen. Du kannst mir auch erzählen, welche Erfahrung sich für dich durch einen dankbareren Blick verändert hat. Ich freue mich auf deinen eigenen Zugang. Für heute wünsche ich dir die Ruhe, etwas Wertvolles zu erkennen, und die Offenheit, es wirklich zu empfangen.

Danksagung

Danke an die Menschen, die mich auf meinem Weg begleitet haben – mit Nähe, mit ehrlichen Fragen und manchmal mit einem Widerspruch, der mehr bewegt hat als schnelle Zustimmung.

Danke an alle, die Räume schaffen, in denen Klarheit und Verbundenheit zusammenkommen dürfen. Ein freies Leben entsteht nicht in der Abkehr von anderen, sondern auch in Begegnungen, die uns helfen, uns selbst genauer zu erkennen.

Und danke dir, dass du diesem Buch Zeit und Aufmerksamkeit geschenkt hast. Was hier als Gedanke beginnt, bekommt seinen eigentlichen Wert erst in deinem Leben: in einer bewussteren Entscheidung, einem ehrlichen Gespräch oder einem Schritt, den du nicht länger vertagst.

Über den Autor



Steffen Scherer ist Unternehmer, Autor und Begründer eines geistigen Gesamtwerkes über Freiheit, Essenz und bewusste Lebensgestaltung.

Freiheit bildet den roten Faden seines Lebens: die Möglichkeit, aus innerer Klarheit eigene Entscheidungen zu treffen und ihnen im Leben eine tragfähige Form zu geben.

In der DDR geboren und aufgewachsen, zog er mit sechzehn Jahren von zu Hause aus. Früh zu arbeiten und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, wurde zu einer grundlegenden Erfahrung. Noch vor dem Fall der Berliner Mauer verließ er die DDR über Budapest und fand in Hamburg einen neuen Lebensmittelpunkt. Dort holte er das Abitur nach und begann, seinen beruflichen und persönlichen Weg neu zu gestalten.

Nach einem kurzen BWL-Studium in Berlin studierte er Kommunikationsdesign in Hamburg. Es folgten viele Jahre in Film und Fernsehen. Seine Arbeit führte von Aufnahmeleitung und Regieassistenz über Regie bis zur Konzeption, Planung und Vermarktung von Formaten. Gestaltung und die Umsetzung von Ideen gehörten damit ebenso zu seinem Weg wie die Verantwortung für komplexe Abläufe.

Die Medienkrise zu Beginn der 2000er-Jahre wurde zum Ausgangspunkt einer grundlegenden Neuentscheidung. Steffen Scherer baute eigene Vertriebs-, Marketing- und Beratungsstrukturen auf und entwickelte daraus über Jahre ein weitreichendes unternehmerisches Netzwerk. Die Frage nach Freiheit blieb dabei bestimmend: Wie lässt sich wirtschaftliche Wirksamkeit mit einem Leben aus eigener Entscheidung verbinden?

Parallel zur unternehmerischen Arbeit vertiefte er seine Beschäftigung mit Bewusstsein, Persönlichkeitsentwicklung, Meditation, Spiritualität und menschlicher Schöpferkraft. Daraus entstanden schrittweise

„Erfolgreich frei sein“ und eine eigenständige spirituell-philosophische Lehre. Unternehmerische Erfahrung und geistige Arbeit bilden in seinem Werk keine getrennten Welten, sondern zwei Perspektiven auf bewusste Lebensgestaltung.

Heute verbindet Steffen Scherer jahrzehntelange unternehmerische Erfahrung mit diesem geistigen Werk. Im Mittelpunkt seiner Tätigkeit steht die Begleitung von Menschen, die Klarheit finden, für sie stimmige Entscheidungen treffen und mit sich selbst und ihrem Leben glücklich sein wollen. Sein Anliegen ist eine Freiheit, die nicht nur als Gedanke besteht, sondern in Entscheidungen, Beziehungen und tragfähigen Strukturen gelebt wird.

Kontakt und Websites

Steffen Scherer

kontakt@steffen-scherer.de

www.steffen-scherer.de

www.erfolgreichfreisein.de

Dankbarkeit

Das Gute wahrnehmen, das schon da ist

Dankbarkeit beginnt dort, wo etwas Konkretes in deinem Leben deine Aufmerksamkeit bekommt. Sie macht sichtbar, was dich trägt, und kann neben Trauer, Ärger und unerfüllten Wünschen bestehen.

Steffen Scherer

Alle Bücher der Reihe ansehen