

ANJA UND MARTIN GUNDLACH

*Die*  
**Entdeckung**  
*der Dankbarkeit*

SAMMELN, NOTIEREN & ERINNERN



**SCM**

# SCM

---

Stiftung Christliche Medien

Der SCM-Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2015 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten  
Internet: [www.scmmedien.de](http://www.scmmedien.de); E-Mail: [info@scm-verlag.de](mailto:info@scm-verlag.de)

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen: Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.  
Weiter wurden verwendet: Hoffnung für alle® Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von `fontis - Brunnen Basel. (HFA)

Gesamtgestaltung: Provinzglück GmbH · [www.provinzglueck.com](http://www.provinzglueck.com)  
Druck und Bindung: Finidr, s.r.o.  
Gedruckt in Tschechien  
ISBN 978-3-7893-9770-7  
Bestell-Nr. 629.770



<b>Willkommen auf der Danke-Reise</b> . . . . .	8
<b>Die Entdeckung der Dankbarkeit:</b>	
Dankbar für mich . . . . .	12
Dankbar beim Blick zurück. . . . .	40
Dankbar für meinen „kleinen Kreis“. . . . .	70
So fülle ich meinen Dank-Tank . . . . .	98
Dankbar unter Druck. . . . .	126
<b>Die 30-Tage-Challenge</b> . . . . .	156

# Willkommen auf der Danke-Reise

## So könnte es laufen.

Herzlich willkommen zur Entdeckung der Dankbarkeit. Das vorliegende Buch ist eine Einladung, all die Dinge aufzuschreiben, die uns dankbar machen. Und am Ende zu merken: Dankbarkeit ruft neue Dankbarkeit hervor. Wer sich einmal auf die Reise gemacht hat, ein dankbarer Mensch zu werden, der wird diesen Weg fröhlich und mit Lust immer weiter gehen. Die Entdeckung gelingt, indem Sie die Reise einfach beginnen!

Das Buch kann dabei eine Hilfe sein. Am Ende ist es vielleicht eine prall gefüllte Schatzkiste, gefüllt mit persönlichen Erfahrungen. Es begleitet Sie auf dem Weg zu einem neuen Leben, in dem weniger genörgelt und weniger verglichen wird. Einem Leben, in dem viel eher das betrachtet wird, was wirklich zählt: die kleinen und großen Geschenke Gottes in unserem Alltag. Ein Leben, in dem ich mich selbst wohlfühle – und in dem mich andere als dankbaren Menschen erleben.

## Teil 1: Die Danke-Themen

Das Buch ist **in zwei Teile** gegliedert. Der erste Teil deckt fünf Bereiche ab, die wir im Zusammenhang mit Dankbarkeit besonders wichtig finden. In jedem dieser Bereiche stecken ganz viele Möglichkeiten, Dankbarkeit zu entdecken und zu entwickeln.

Im ersten Bereich (Seite 12) geht es um die dankbare **Annahme meiner eigenen Person**, mit allen Stärken und Schwächen. Im zweiten Abschnitt (Seite 40) geht der Blick zurück: Ich werde dankbar für **meine eigene Geschichte**, meinen Werdegang mit allen sonnigen Momenten und schattigen Schlenkern. Danach richtet sich das Augenmerk auf **meinen kleinen Kreis** (Seite 70), meine Familie, mein engstes Lebensumfeld. Wie kann ich hier Dankbarkeit zum Ausdruck bringen? Im vierten Abschnitt (Seite 98) geht es dann um die Frage, wie ich diesen Danke-Stil dauerhaft leben kann: **Was füllt meinen Dank-Tank auf?** Und im letzten der fünf Bereiche (ab Seite 126) beschäftigen wir uns mit der Frage, was geschieht, wenn eine dankbare Lebenshaltung **unter Druck** gerät – in schwierigen Lebensphasen, in Trauer, Leid oder angesichts der Ungerechtigkeiten in dieser Welt.

## Teil 2: Die 30-Tage-Danke-Challenge

Im zweiten Teil des Buches geben wir den Rahmen für eine „**30-Tage-Challenge**“ vor. Wir laden ein, einen Monat lang ganz bewusst den Fokus auf das Thema **Dankbarkeit** zu legen. 30 Tage lang morgens und abends das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass wir so viele Gründe zum Danken haben. All das, was in den ersten fünf Bereichen inhaltlich geordnet entstanden ist, wird jetzt einen Monat lang quer durcheinandergewürfelt.

Also: Danken, was das Zeug hält! Befristet auf 30 Tage, aber Vorsicht: Wer einmal damit angefangen hat und in den „Sog der Dankbarkeit“ gekommen ist, wird entdecken, wie positiv sich das eigene Leben verändert. Wie die Dankbarkeit die eigene Umgebung verändert. Wie die Gottesgeschenke in meinem Leben plötzlich an Kontur gewinnen. Und wie – angesichts dieser Begleiterscheinungen – die Lust am Danken wächst und gedeiht.

Dieses Buch kann ein Ort dafür werden, Ihre Danke-Reise zu dokumentieren und damit ein ganz besonderes, persönliches Dokument werden. Das ist unser Wunsch für Sie!

Ihre  
Anja und Martin Gundlach

PS: Im „Jahr der Dankbarkeit“ (von Erntedank 2015 bis Erntedank 2016) erscheinen viele gute Bücher zu diesem Thema. Jedes ist es wert, gelesen zu werden. Thematisch passt unser Buch „Danke. Ein kleines Wort verändert Ihr Leben“ als Begleiter auf der Danke-Reise: Hier finden Sie unter anderem weitere Anregungen und Ausführungen zu den Themenfeldern dieses Tagebuches.

Das Themenbuch gibt es auch speziell auf junge Leute zugeschnitten: „Danke. Thanks. Merci. Ein kleines Buch verändert dein Leben.“ Dankbar leben lernen – vielleicht auch eine Familien- oder Gemeindeaktion?







# Dankbar für mich

## Ich bin wunderbar gemacht!

Hier ist Platz für die Selbstbetrachtung. Der Blick geht nach innen und nach außen. Welche meiner besonderen Merkmale, körperlichen Fähigkeiten ... machen mich dankbar?

» Nicht die Glücklichen sind dankbar,  
es sind die Dankbaren, die glücklich sind. «

Francis Bacon



# Dankbar für mich

» Zur Gesinnung wahrer Dankbarkeit gelangen wir nur,  
wenn wir uns dazu erziehen und die Gedankenlosigkeit  
überwinden. «

Albert Schweitzer



# Dankbar für mich

» Wenn du Gott wolltest Dank für jede Wohltat sagen,  
du fändest keine Zeit, noch über Weh zu klagen. «

Angelus Silesius



# Dankbar für mich