

Dankbarkeit ist der Weg

Homberger Mentaltrainerin zum Tag des Glücks am Sonntag

VON CHRISTINE THIERY

Schwalm-Eder – Zwei Jahre Corona haben Spuren hinterlassen, der Krieg in der Ukraine verunsichert die Menschen erneut. Diese mentalen Herausforderungen belasten die Psyche, sagt die Mentaltrainerin und Coachin Antje Nienkemper-Janke aus Homberg. Sie verrät, wie man trotzdem einigermaßen ins seelische Gleichgewicht kommt. Zum internationalen Tag des Glücks am morgigen Sonntag, 20. März, bietet sie mit vielen anderen Kollegen kostenlose halbstündige Beratungen an – speziell für Menschen, die eine berufliche Neuorientierung brauchen.

Vorab gibt die Mentaltrainerin Tipps, wie man in diesen kraftraubenden Zeiten besser entspannen und hoffnungsvoll nach vorne blicken kann. Und damit wenigstens zeitweise auch so etwas wie Glück empfinden.

■ Spielarten des Glücks

„Es gibt zwei Arten von Glück: Das Zufallsglück und das Lebensglück“, sagt die Trainerin. Beim Zufallsglück passiere etwas Unvorhergesehenes, etwa ein Parkplatz, der frei werde oder eine schöne Begegnung. Das Lebensglück sei eher der Zustand eines sorgenfreien, gesunden und sinnvollen Lebens, in dem die Grundbedürfnisse befriedigt werden, sagt Nienkemper-Janke. Dazu gehörten gute Beziehungen zu Familie und Freunden, ein erfüllender Beruf, der auch die Finanzen sichert, Gesundheit sowie Frieden und Freiheit.

Letzteres ist durch Corona und den Ukrainekrieg ins Wanken geraten. Daher sei es wichtig, für einen seelischen Ausgleich zu sorgen. „Derzeit sollte es uns bewusst werden, wie wertvoll es ist, dass wir abends sicher ins Bett gehen können.“ Wenn man sich darauf ab und an fokussiere, spüre man Dankbarkeit.



Kleine Auszeiten können glücklich machen: Das Glück hat viele Facetten, wichtig ist vor allem aber die Dankbarkeit über das Gute, das man erfährt.

FOTOS: MOHSEN ASSANIMOGHADDAM (DPA)/BARBARA SCHNEIDER



Antje Nienkemper-Janke
Coach

■ Achtsamkeit

Was Glück bedeutet, könne man von Kindern lernen, denn sie lebten im Augenblick, legten die Achtsamkeit auf den Moment. Sich an kleinen Dingen zu erfreuen, stellen Glücksmomente dar, die man dankbar erleben könne. „Dankbarkeit führt zur Zufriedenheit und die wiederum ins Glück.“

■ Tagebuch

Konkret könne man vieles tun, um diesen Zustand herbeizuführen. Das Dankbarkeitstagebuch ist eines der Handwerkszeuge. Abends kurz notieren, was man am Tag Schönes erlebt habe, und

zwar das, was man aus tiefstem Herzen erlebe, nicht, wofür man dankbar sein sollte. Dies wirke positiv auf das Unterbewusstsein in der Nacht. Wer morgens das Tagebuch führt, sollte aufschreiben, worauf er sich freue. Auf ein Abendessen mit dem Partner, den Besuch bei Freunden. Das Tagebuch sollte man mindestens drei Wochen führen, dann erst stelle sich der Erfolg ein. Es würden sogar im Gehirn neue neuronale Verbindungen geschaffen, die zu positiveren Gefühlen führten.

■ Bewegung

Kleine Dinge seien gerade jetzt wichtig. Ein Spaziergang durch den Wald, bei dem man bewusst die Natur betrachte und auf sich wirken lasse, könne Wunder bewirken. Überhaupt mache alles, was mit Bewegung zu tun habe glücklich. „In Bewegung

werden die Botenstoffe Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, die für die gute Laune verantwortlich sind.“ Singen und Tanzen führten ebenso ins Glück, aber auch Yoga und Meditation. Eine tägliche Verabredung mit sich selbst ist ein weiterer Tipp. Wer dankbar sein möchte, der solle vor allem mit dem Vergleichen aufhören. „Der Vergleich ist der Anfang der Unzufriedenheit“, sagt Nienkemper-Janke. Besser sei es sich darauf zu fokussieren, was man Gutes habe.

■ Coaching

Nienkemper-Janke bietet am Sonntag innerhalb der Aktion „Traumfänger über ganz Deutschland“ spezielle Coachings für Jobsuchende an, die während der Coronazeit ihre Arbeit verloren haben oder sich verändern wollen. Das sei eine besondere mentale Herausforderung, bei der

ein Coach helfen könne. Viele Menschen benötigten jetzt nach Corona einen Neustart, für den viele Coaches bundesweit einen kostenlosen Beitrag leisten wollten, damit Jobsuchende voller Hoffnung, Motivation und Selbstbewusstsein den Plan umsetzen können.

Kontakt: Tel. 0174/247 96 46, nienkemper-janke.de

HNA