



## Selbst-Check: Ihr Dankbarkeitshaushalt

### Können Sie Dankbarkeit empfinden und äußern? Und empfangen Sie Dank von anderen?

Dies ist kein wissenschaftlich abgesicherter Fragebogen, und Ihre Antworten werden vielleicht auch uneindeutiger ausfallen, als die Abstufungen es nahelegen. Aber tendenziell können Sie damit schon erkennen, wie es um Ihren Dankbarkeitshaushalt bestellt ist. Dabei spielt es psychologisch betrachtet keine Rolle, ob Sie beim Bäcker „danke“ gesagt haben oder ob sie einem Freund für tatkräftige Hilfe beim Umzug gedankt haben – wichtig ist nur, dass Sie sich wirklich dankbar gefühlt haben, es also ehrlich meinten und das „danke“ nicht einfach nur gedankenlos gemurmelt haben. Ein paar Kurztipps schließen diesen Mini-Test ab.

- Wann haben Sie zum letzten Mal ein „danke“ gehört?
  - heute (3 Punkte)
  - in den letzten 7 Tagen (2 Punkte)
  - im letzten Monat (1 Punkt)
  
- Wann fühlten Sie sich das letzte Mal dankbar (für Ihr Schicksal, Ihren Partner, die Sonne – egal)?
  - täglich (3 Punkte)
  - in den letzten 7 Tagen (2 Punkte)
  - im letzten Monat (1 Punkt)
  
- Wann hatten Sie zum letzten Mal das Gefühl, dass andere wirklich sehen, was Sie leisten?
  - heute (3 Punkte)
  - in den letzten 7 Tagen (2 Punkte)
  - im letzten Monat (1 Punkt)
  
- Wie leicht fällt es Ihnen, Unterstützung von anderen anzunehmen?
  - sehr leicht (3 Punkte)
  - leicht (2 Punkte)
  - schwer (1 Punkt)
  
- Wann haben Sie zum letzten Mal, ein ernst gemeintes „danke“ von anderen gehört?
  - heute (3 Punkte)
  - in den letzten 7 Tagen (2 Punkte)
  - im letzten Monat (1 Punkt)

- Wie stark stimmen Sie der Aussage zu: Gute Arbeit ist selbstverständlich?
  - sehr (3 Punkte)
  - etwas (2 Punkte)
  - eher nicht (1 Punkt)
  
- Wann haben Sie sich das letzte Mal bei anderen bedankt?
  - heute (3 Punkte)
  - in den letzten 7 Tagen (2 Punkte)
  - im letzten Monat (1 Punkt)
  
- Wie leicht fällt es Ihnen, anderen zu danken?
  - sehr leicht (3 Punkte)
  - leicht (2 Punkte)
  - schwer (1 Punkt)

Maximal können Sie 24 Punkte erreichen. Ab 16 sind Sie „dankbarkeits-technisch“ schon auf einem guten Weg ... In jedem Fall kann es nicht schaden, sich in den kommenden 7 Tagen mal bewusst auf das zu konzentrieren, wofür Sie dankbar sein können – und das in den darauffolgenden 7 Tagen mutig zu äußern. Viel Erfolg dabei!

Falls Sie sich den Einstieg in „dankende Formulierungen“ erleichtern möchten, empfehle ich Ihnen mein Buch „DANKE! Mensch, sind wir froh, dass Sie bei uns arbeiten!“ – ein CareCracker mit 52 Seiten für 5,00 Euro.

Infos unter [www.mensch-du-bist-wichtig.de](http://www.mensch-du-bist-wichtig.de).



#### **AUF DEN PUNKT:**

Wer viel Dank äußert, empfängt in der Regel auch von anderen viele Signale des Dankes. Letzteres erfordert auch, dass man überhaupt offen ist für diese Signale. Man erleichtert anderen das Danke-Sagen, indem man seine Emotionalität zeigt (statt ein Pokerface zu tragen – mürrische oder emotionslose Menschen erhalten weniger Dank-Signale als emotional offene).

#### **KURZTIPP:**

Lächeln Sie einfach, wenn jemand Ihnen etwas gibt – das macht Ihnen gut Laune und zeigt dem Gegenüber, dass Sie seinen Einsatz würdigen, selbst wenn Sie nicht „danke“ sagen.