

Dankbar sein

Verfasst von Christine A. Adams

Illustriert von R. W. Alley

SILBERSCHNUR  VERLAG



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Gratitude Therapy” Copyright der Originalausgabe: Text © 1987 published by CareNotes, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der 1.-4. Auflage © Sequoyah Verlag, erschienen unter der ISBN 978-3-85466-022-4 · Copyright der überarbeiteten Neuauflage © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-659-3

1. Auflage 2020

Satz: XPresentation, Güllesheim
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Vorwort

In gewissen Augenblicken fällt uns Dankbarkeit ganz leicht. Bis zum Rand sind wir von Freude erfüllt, und dieses Gefühl fließt ganz natürlich über in Dankbarkeit für das Gute und die Gnade in unserem Leben.

Zu anderen Zeiten scheint Dankbarkeit nahezu undenkbar: in Zeiten von Schmerz und Krankheit, Verlust und Trauer, Schwierigkeiten und Sorgen. Wie können wir in Zeiten wie diesen dankbar sein? Warum sollten wir auch?

Die Autorin Christine Adams behauptet, dass gerade die Zeiten, in denen wir auf die Probe gestellt und geprüft werden, jene sind, in welchen wir Dankbarkeit am meisten brauchen. Denn Dankbarkeit belebt unseren inneren Wesenskern wieder. Sie erinnert uns an bessere Zeiten und an das größere Bild. Sie erlaubt uns, aus dem

grundlosen Brunnen der Seele zu schöpfen, um Frieden, Kraft, Hoffnung und Heilung herbeizurufen, um durchzukommen.

In diesem kleinen Band wirst du entdecken, wie und warum du dankbar sein kannst – und zwar immer. Du wirst Methoden finden, dir all das Gute in deinem Leben bewusst zu machen, es zu erneuern und zu reflektieren. Du wirst herausfinden, wie du Dankbarkeit “speichern” kannst, als eine Art Ersparnis für die unvermeidlichen Zeiten spiritueller “Zahlungsunfähigkeit”.

Wir besitzen bereits alles, was wir brauchen, um glücklich und voll Frieden zu sein – das Gewahrsein davon, wer wir sind und was uns gegeben worden ist.

Das ist Dankbarkeit!

1.

Dankbarkeit ist eine Haltung des Herzens. Dankbare Menschen leben jeden Augenblick mit einem Sinn für Wunder, Staunen und Zufriedenheit. Zähle einmal alles durch, womit du gesegnet bist und beobachte es beim Wachsen!



2.

*Dankbarkeit ist wie ein Magnet,
der größeres Glück, ein erfüllenderes
Leben und befriedigendere
Beziehungen anzieht. Lass jeden
Tag dein Herz sich mit Liebe füllen.
Dankbarkeit schafft weitere
Gründe, sich dankbar zu fühlen.*



3.

Stell eine "Liebes-Liste" zusammen. Vom heutigen Tag an schreibe es nieder, wann immer du etwas siehst, hörst oder erlebst, das dir Tränen der Dankbarkeit in die Augen treibt. Mit der Zeit wirst du sehen, wie ein Muster entsteht. Das wird dir helfen herauszufinden, was dich wirklich bewegt und dich zu einem Leben motiviert, das wirklich zählt.



4.

Jeder Tag ist voll des Lebens mit neuen Möglichkeiten.

Jeder Augenblick ist ein außergewöhnliches Geschenk. Du bist genau dort, wo du genau jetzt sein solltest. Dieser Augenblick ist alles, was du hast. Schätze ihn!



Die Geschichte der Elfenhelfer-“Elfen”

Die einnehmenden Gestalten aus der Elfenwelt, welche die “Elfenhelfer”-Publikationen des Silberschnur-Verlages bevölkern, erschienen erstmals 1987 auf den Seiten eines kleinen Selbsthilfe-Buches des Verlags One Caring Place, St. Meinrad, Indiana, das sich “Sei-gut-zu-Dir-Therapie” nannte.

Von den Mitarbeitern des amerikanischen Verlags liebevoll gestaltet und entworfen, erblickten die “Elfenhelfer” in der englischsprachigen Reihe “Elf-Help-Books” mit einem auf Deutsch nicht gänzlich wiederholbaren Wortspiel zwischen Elf-Help (Elfen-Hilfe) und Self-Help (Selbst-Hilfe) das Leben.

Dank der einfallsreichen Illustrationen von R. W. Alley erlangten die kleinen Wesen ihre endgültige Gestalt und lebten erstmals die sanften Ratschläge der Autorin Cherry Heartman (und später vieler weiterer Verfasser) mit Charme, Treffsicherheit und Humor vor.

So haben die “Elfenhelfer” begonnen, uns mit erhellenden Einsichten und Aussichten zu helfen, das Leben lichter und unmittelbarer zu sehen. Unter der Devise “Heller statt schneller” geben sie uns Hilfsmittel an die Hand und ans Herz, die sich als nahrhaft für das Gedeihen unseres eigentlichen Wesens und als wesentlich für unser Dasein erweisen. Daher auch der Name “Elfenhelfer”, der zeigen soll, dass wir erhellende Gedanken und Hilfe durch die liebevollen Elfen erhalten. Sie bereichern uns mit Gefühlen und Hinweisen, die unseren seelischen Himmel aufklären können und die mit der warmen Weisheit und dem leuchtenden Gewahrsein unserer Herzen in wohltuende Resonanz treten.

Der Widerhall bei den Lesern war so enthusiastisch, dass bald schon mehr Elfenhelfer-Selbsthilfebücher auf dem Weg waren; eine immer noch wachsende Reihe, die auch eine Anzahl verwandter Geschenk- und Gedenk-Artikel – und inzwischen auch eine Elfenhelfer-Reihe für Kinder – inspirierte.

Dem überaus liebenswerten Charakter des kleinen männlichen Elfen der ersten Bücher, der mit Vergnügen seine Elfenmütze trägt, die von einer lebhaften, alle Stimmungsänderungen mitmachenden Kerze gekrönt ist, hat sich inzwischen ein beherztes weibliches Elfenwesen mit Blumen im Haar angeschlossen.

Diese zwei überschwänglichen, feinfühlig, findigen, warmherzigen und liebenswerten Geschöpfe – zusammen mit ihrer lebhaften Elfengemeinschaft aus kleinen und großen Elfen – berühren und enthüllen uns, was wirklich wichtig ist. Sie senden uns Botschaften von Freude und Verwunderung, von spielerischer Munterkeit und von Mitschöpfung, von Ganzheit und heiterer Gelassenheit – Botschaften vom Wunder des Lebens und vom Mysterium der göttlichen Liebe.

Die feinfühlig Elfen helfen uns, den oft schwierigen Alltag und die Anforderungen des modernen Lebens zu meistern, indem sie uns mit einer Prise zauberhafter Nostalgie dazu bewegen, auch einmal einen Gang zurückzuschalten, das Leben gelassener zu sehen und allem mit Ruhe und Bedacht zu begegnen. Mit verschmitzter Stimmigkeit, launiger Weisheit und großer Herzenswärme demonstrieren die zauberhaften Elfen mit den etwas längeren Nasen so den Elfenhelfer-Weg zu einem reichen und erfüllenden Leben.