

# CARALETHICS

## *Adventskalender*



## Herzlich willkommen zu Deinem 6. Päckchen



### *Warum Dankbarkeit gesund ist*

Keine Angst, ich drohe heute nicht mit dem erhobenen Zeigefinger. Ich bin mir sicher, Du gehörst zu den Menschen, die anderen gegenüber Dankbarkeit zeigen, wenn sie ihnen etwas Gutes tun.

Aber wusstest Du, dass Dankbarkeit auch gut für Deine Gesundheit ist? In Studien hat man herausgefunden, dass Menschen, die über einen Zeitraum von mehreren Wochen regelmäßig darüber reflektieren, wofür sie dankbar sind, gesundheitlich davon profitieren.

Demzufolge ist Dankbarkeit gut für die Herzgesundheit, beugt Angst- und Panikerkrankungen vor, mildert Phobien, schützt vor Depressionen und Suchterkrankungen, führt zu mehr Vitalität und Lebensfreude, kann körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen, Schwindel und Muskelverspannungen reduzieren und die Schlafqualität verbessern.

Deshalb gibt es heute - zu Nikolaus - mal etwas ganz Anderes für Dich:

Ich habe mir eine Geschichte über Dankbarkeit ausgedacht - lass sie in einer ruhigen Minute auf Dich wirken.

Außerdem findest Du eine Seite, die Du ausfüllen kannst - wofür bist Du dieses Jahr (es ist ja fast vorbei) besonders dankbar?

### *Dankbarkeit*

*Es waren einmal zwei Männer, die durch Zufall zu zwei blanken, ungeprägten Silbermünzen kamen. Es hieß, die Münzen seien magisch. An einem weit entfernten Ort, hinter einer unwirtlichen Wüste, sollte ein weiser Mann leben, der durch bloßes Ansehen des Trägers einer Münze erkennen könne, worin dieser seine Erfüllung fände. Der Weise sollte über einen magischen Stein verfügen, mit dem er diese Erfüllung in die Münze ritzen könne und der Münzträger fände auf diese Weise sein Glück.*

*Die beiden Männer machten sich also auf den Weg durch die Wüste. Es geschah, dass einer der beiden aus Unachtsamkeit seinen Vorrat an Wasser verschüttete. Da griff der Andere zu seiner Flasche und teilte sein Wasser mit ihm.*

*Ein wenig später stolperte der Eine und verletzte sich den Fuss, so dass er nicht mehr weiter laufen konnte. Der Andere jedoch überlegte nicht lange und trug den Einen ein Stück durch die Wüste.*

*Schließlich, kurz bevor sie den beschwerlichen Weg durch die Wüste geschafft hatten, tauchten Wüstenhunde auf und griffen den Einen an. Da verteidigte der Andere den Einen ohne zu zögern und schlug die Hunde in die Flucht.*

*Als sie die Wüste endlich durchquert hatten, sagte der Eine, der sich als selbstloser Helfer bewiesen hatte, zu dem Anderen: „Ich danke Dir.“*

*Der Andere war sehr verwundert: „Wofür bedankst Du Dich? Du hast mir Wasser gegeben, du hast mich getragen und vor den Hunden gerettet. Du hast nichts, wofür du mir danken müsstest!“*

*„Doch!“, sagte der Eine. „Du hast mir gezeigt, dass ich von meinem Wasser abgeben kann, ohne zu verdursten. Du hast mir gezeigt, dass ich stark genug bin, jemanden in Not zu tragen. Und du hast mir gezeigt, dass ich mutig genug bin, um mich vor einen Freund zu stellen, wenn er angegriffen wird.“*

*Da nahm er die blanke Münze aus seiner Tasche und ritzte mit einem ganz normalen Stein das Wort „Danke“ hinein.*

*Der Andere war entsetzt. „Was tust Du? Jetzt ist die Münze doch gar nichts mehr wert, der Magier kann Dir Deine Erfüllung nicht mehr hinein schreiben!“*

*Da lächelte der Andere und sagte: „Das braucht er nicht mehr. Ich habe sie gefunden. Es ist die Dankbarkeit.“*

Ich will dazu jetzt gar nichts weiter sagen, sondern DANKE Dir dafür, dass Du Dir die Zeit nimmst, meine Zeilen zu lesen. Das bedeutet mir sehr viel.

*Hab einen schönen Nikolaustag!  
Vergiss nicht, morgen Dein Türchen zu öffnen!*

Zum Newsletter anmelden und nichts mehr verpassen:

[Hier klicken](#)

# Dankbar bin ich

IN DIESEM JAHR FÜR...

*Wer hat mich  
unterstützt?*

---

---

---

---

*Wie kann ich  
ihm/ihr danken?*

---

---

---

---