



Sehr geehrter Herr ,

kennen Sie das Geheimnis von glücklichen Menschen? Sie sind dankbar und demütig. Denn Dankbarkeit macht leistungsfähig, gelassener, gesünder und stärkt die Beziehungen. Wollen Sie wissen, ob Sie auch zu diesen Personen gehören und wie Sie noch glücklicher werden?

Dann beantworten Sie doch die nachfolgenden Fragen:

- a. Waren Sie heute schon einem Kollegen, Mitarbeiter oder Freund gegenüber dankbar? Ja / Nein
- b. Haben Sie sich heute bei jemandem bedankt, der Ihnen die Türe aufhielt? Ja / Nein
- c. Gehören Sie zu den Menschen, die achtsam sind und erkennen, was ihr Gegenüber benötigt? Ja / Nein
- d. Haben Sie sich heute schon bei Ihrem/r Partner/in bedankt, dass er/sie bei Ihnen ist? Ja / Nein

Wenn Sie mehr als zweimal „Ja“ gesagt haben, dann ist Ihnen Dankbarkeit sehr wichtig. Sie gehören zu den Menschen, die dankbar sind und wissen, wie gut es tut, „Danke“ zu sagen.

Was bringt Ihnen nun Dankbarkeit?

- Die Erhöhung Ihrer Resilienz
- Ein gesünderes Herz
- Mehr Motivation und viel bessere Laune
- Einen gesünderen Schlaf und mehr Ausgeglichenheit

Wenn Sie auch glücklicher werden wollen, dann üben Sie sich doch gleich in Dankbarkeit. Bedanken Sie sich bei einem Kollegen für die schnelle Rückmeldung, sagen Sie zu Ihrem Mitarbeiter, dass Sie froh sind, dass er für Sie arbeitet, oder Ihrem Partner, dass Sie dankbar sind, dass er bei Ihnen ist.

**Mir ist es eine Herzensangelegenheit, Ihnen meinen ganz besonderen Dank auszusprechen:**

Danke für Ihre Treue und Ihre Unterstützung. Danke, dass Sie mir schon jahrelang zur Seite stehen und danke auch, dass Sie mich weiterempfehlen. Es ist mir eine große Ehre, für Sie zu arbeiten und mit Ihnen gemeinsam Lösungen für die eine oder andere Herausforderung zu entwickeln. Jeder Moment, in dem ich Sie unterstütze und sehe, dass Sie dadurch Ihren Zielen näherkommen, ist für mich ein Glücksmoment.

„Stärken stärken“, „Probleme in Lösungen verwandeln“, „Begeisterung bei der Arbeit aktivieren“, „Persönlichkeiten positionieren“, „positive Emotionen leben“ und „Dinge tun, die andere für unmöglich halten“, das motiviert mich und mein Team, für Sie alle zu arbeiten. Ihnen bin ich dankbar, weil ich mit Ihnen und durch Sie da bin, wo ich heute mit meinem Team stehe und lebe. Auch dass mein Buch **Menschencode®** eine so große Nachfrage hat, habe ich Ihnen zu verdanken.

Ein weiterer Grund, um "danke" zu sagen, ist, dass ich zur Unternehmerin des Monats September 2017 ausgezeichnet wurde. Mehr dazu weiter unten. Den Artikel dazu dürfen Sie im Anschluss lesen und gerne auch weiterempfehlen.

*„Es gibt in der Welt selten ein schöneres  
Übermaß als das in der Dankbarkeit.“*

*Jean de La Bruyère*

Schon in der buddhistischen Tradition spielt Dankbarkeit seit Jahrtausenden eine wichtige Rolle auf dem Weg zum inneren Frieden. Auch die Wissenschaft interessiert sich mittlerweile für die Auswirkung der Dankbarkeit auf die Emotionen. Das Wissenschaftszentrum der Berkeley Universität für Allgemeinwohl (Greater Good Science Center) erforscht das Thema seit 2001 und ist zu dem Ergebnis gekommen, dass dankbare Menschen gesünder, besser gelaunt, stressresistenter, leistungsfähiger und zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen sind.

### **Ein dankbares Herz ist ein gesünderes Herz**

Prof. Paul J. Mills von der University of California, San Diego, hat untersucht, wie Dankbarkeit die Gesundheit von Herzpatienten verbessern kann. Mithilfe psychologischer Tests wurden bei 186 Patienten der Grad der Dankbarkeit und die Höhe des geistigen Wohlbefindens festgestellt. Die ermittelten Werte verglich man mit der Schlafqualität, der Müdigkeit, dem Glauben an sich selbst und den Entzündungswerten im Blut der Patienten. Ergebnis: Je dankbarer die Patienten waren, umso fröhlicher war ihre Laune und umso besser war ihr Schlaf. Außerdem stand eine größere Dankbarkeit im Zusammenhang mit höherem Selbstvertrauen und reduzierten Entzündungswerten.

Im nächsten Schritt wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe wurde gebeten, ein Dankbarkeitstagebuch zu schreiben. In Dankbarkeitstagebüchern - die manchmal auch als Glückstagebücher bezeichnet werden - werden vom Schreibenden nur positive Dinge notiert. Die Patienten aus der ersten Gruppe schrieben 8 Wochen lang täglich drei Dinge auf, für die sie dankbar waren. Die zweite Gruppe führte kein Tagebuch.

"Wir stellten fest, dass bei jenen Patienten, die täglich in ihr Dankbarkeitstagebuch schrieben, gleich mehrere Entzündungswerte sanken. Gleichzeitig erhöhte sich die Herzfrequenzvariabilität, was mit einem reduzierten Infarktisiko gleichzusetzen ist", erklärte Prof. Mills.

Erinnern Sie sich noch? Ein Tag geht immer! Konzentrieren Sie sich doch heute darauf, was Ihr Leben schöner macht und üben Sie sich in der Dankbarkeit.

Für die kommenden Wochen wünsche ich Ihnen viele Situationen, in denen Sie Ihre Dankbarkeit zeigen und dadurch selbst noch glücklicher werden.

Es grüßt Sie herzlichst Ihre



*Sabine Oberhardt mit Team*



### Unternehmerin des Monats September 2017

Lesen Sie [hier](#) den Artikel über mich im Orhideal IMAGE Magazin.

Es freut mich, wenn Sie den Artikel interessant finden und Sie die eine oder andere Anregung erhalten.

Gerne dürfen Sie die PDF an Menschen versenden, die auch ein bisschen glücklicher und erfolgreicher werden wollen.



### „Mein Glücksmomentum“ - Wie Sie noch glücklicher werden

Heute verschenken wir den sieben Schnellentschlossensten ein kleines Dankbarkeitsbuch. Darin dürfen Sie jeden Tag eintragen, wofür Sie dankbar sind und wem Sie dankbar sind.

Wenn Sie dies auch nur einmal pro Woche tun, werden Sie sehen, dass Sie nach einem Monat bereits glücklicher sind.

Senden Sie uns gern ein kleines Dankbarkeitserlebnis zu.



### Ein Tag geht immer: Heute bin ich dankbar

Hierzu eine kleine Übung:

Kennen Sie das Geheimnis der Tonkabohne? In Brasilien tragen die Menschen diese Bohne im Geldbeutel mit sich, denn sie soll glücklich und erfolgreich machen. Stecken Sie sich 7 Tonkabohnen in die Tasche. Wenn Sie einem Menschen dankbar sind, dann verschenken Sie diese Tonkabohne an ihn. Sie werden begeistert sein, wie viele Menschen ein Leuchten in die Augen bekommen und wiederum Ihnen dankbar sind.



### Exklusiv und individuell:

Unsere Seminar-Highlights für 2018

Diese Exklusivseminare werden ausschließlich von Sabine Oberhardt durchgeführt. Sichern Sie sich jetzt einen Platz:

#### Gesundheitscode

„Resilienz verbessern, Leistungsfähigkeit steigern“

Hoher Leistungsdruck, kaum Pausen: Fühlen Sie sich ausgelaugt und matt? Dann sichern Sie sich jetzt einen Platz.

Termine: 08.-09.02.2018 und 09.-10.11.2018

[Zur Seminarbeschreibung](#)

#### Menschencode®

„Mit 7 Codes zum High Performer - Wie Sie sich und andere entschlüsseln.“ Haben Sie das Gefühl, dass Sie noch Potenziale haben, die geweckt werden sollen?

Termin: 20.-21.04.2018

[Zur Seminarbeschreibung](#)

#### Führungscode

„Mit 7 Codes zum High Performer -

Wie Sie sich und andere führen und Spitzenleistung erbringen“. Denken Sie auch, dass etwas mehr immer geht?

Termin: 24.-25.09.2018

[Zur Seminarbeschreibung](#)

#### Vertriebscode

„Mit 7 Codes zum Top Performer - Mit Schirm, Charme und Methode.“ Wollen Sie besser werden? Dann melden Sie sich jetzt an.

Termin: 19.-20.10.2018

[Zur Seminarbeschreibung](#)

Unsere Seminare bestehen aus Trainerimpulsen, Einzelcoachinggesprächen in Verbindung mit einer Profilanalyse und vielen praktischen Übungen. Wir bitten um Verständnis, dass wir nur eine begrenzte Anzahl an Teilnehmern aufnehmen.

Alle Seminare finden im Schlosshotel Monrepos statt. Wir bieten alle Seminare auch als Inhouse-Veranstaltungen an.

[Zur Kontaktanfrage](#)

---

## Impressum

Sabine Oberhardt  
Karl-Heim-Str. 13  
74363 Göglingen  
Deutschland  
Tel. 0 71 35 / 96 11 60  
Fax 0 71 35 / 96 11 49  
[success@sabineoberhardt.com](mailto:success@sabineoberhardt.com)

Klicken Sie [hier](#), um Ihre E-Mail-Adresse zu ändern.

Sie möchten von uns keine E-Mails mehr erhalten?  
Dann können Sie sich mit nur einem Klick sicher von unserem Newsletter [abmelden](#).