

# Geistliches Trainingsprogramm, Lektion 1 "Dankbarkeit als Segensquelle"

**Author :** emuna

**Date :** 9. September 2019

**Geistliches Trainingsprogramm „Ein YHWH bestimmtes Leben führen“**

Im Mittelpunkt unseres Glaubens geht es um Veränderung und um geistliches Wachstum. Es geht auch darum, un gute Gewohnheiten zu erkennen, für die man schon lange blind ist.

Durch ein Training in der Führung des Heiligen Geistes ist es möglich, das geistliche Schlummern aufzubrechen und in die Fülle, die YHWH schenkt, hineinzuwachsen.

Praktische Alltagssituationen sind unser Trainingsfeld, sich neu an YHWHs Wort auszurichten und zu wachsen.

Auf der Webseite findest du unter der Navigation „Praktisches“ den Link „Geistliches Trainingsprogramm“. Hier wird es verschiedene Trainingseinheiten zu unterschiedlichen Themenbereichen geben.

Viel Freude beim Trainingsprogramm.

Ich freue mich über deine Rückmeldung.

Emuna

## 1. Dankbarkeit als Segensquelle

Im Kolosserbrief 2,6 heißt es: „ Wie ihr nun den Messias Yeshua, den Herrn, empfangen habt, so wandelt in ihm, gewurzelt und auferbaut in ihm und gefestigt im Glauben, wie ihr gelehrt worden

seid, indem ihr überreich seid in Danksagung!“

Wir wurzeln und auferbauen uns in Ihm, indem wir überreich sind in Danksagung. Wie kommen wir in diesen Lebensstil? Indem wir dies trainieren. Wie mit allem, fangen wir erst einmal im Kleinen damit an.

**Ihr findet hier zum Downloaden einen Trainingsbogen.**

[trainingsblatt-danken](#)

Jeden Monat könnt ihr dann **täglich** drei Beispiele eintragen, wofür ihr dankbar seid. Übt es, täglich. Durch das stetige Aufschreiben fokussieren wir uns immer mehr auf „Dankbarkeit“. Ich notiere mir hier auch täglich drei Beispiele und staune nicht schlecht, wie die Liste der Dankbarkeit wächst. Und je mehr wir unsere Aufmerksamkeit auf Danken richten, umso mehr wird es zur Gewohnheit und zum Lebensstil.

Mit einem dankbaren Herzen öffnest du neue Türen. Stell dir vor, du schenkst deinen Kindern etwas, und die freuen sich von Herzen darüber und sind dankbar für dein Geschenk. Motiviert dich dies nicht, wieder etwas zu schenken?

Gerade in schwierigen Situationen dankbar zu sein, macht, dass diese anders wahrgenommen werden. Ich habe dies schon so oft erfahren dürfen. Probiere es einfach aus.

### **Ergebnisse der Gehirnforschung**

Warum Danksagen so wichtig ist, untermauert u. a. der Neurowissenschaftler Dr. Alex Korb in seinem Buch „Die Aufwärtsspirale gegen Depressionen: Mit Neurowissenschaften Schritt für Schritt genesen“, wie Dankbarkeit unser Gehirn auf einer biologischen Ebene beeinflusst. Zuerst aktiviert Dankbarkeit – wie ein Antidepressivum – die Region im Gehirn, die den Neurotransmitter Dopamin produziert, der daraufhin ausgeschüttet wird. Dopamin dient im Gehirn der Kommunikation der Nervenzellen untereinander, ist also ein Nervenbotenstoff (Neurotransmitter). In bestimmten „Schaltkreisen“ vermittelt er dabei positive Gefühlserlebnisse („Belohnungseffekt“), weswegen er – so wie auch Serotonin – als Glückshormon gilt. Im Vergleich zu Serotonin bewirkt Dopamin aber eher eine längerfristige Motivationssteigerung und Antriebsförderung. Dopamin hilft unsere Energie zu bündeln und hilft uns dabei, unsere Ziele zu erreichen. Serotonin stabilisiert unsere Psyche. Dieses Hormon können unsere Nervenzellen selbst produzieren, brauchen dafür aber den Eiweißbaustein Tryptophan, der beispielsweise in Kartoffeln, Bananen und Hüttenkäse zu finden ist. Serotonin ist unser Stimmungsaufheller.

Angst, Sorgen und ständig negative Gedanken schaffen eine Landkarte eines depressiven Gehirns, die mit einem niedrigen Dopaminspiegel einhergeht.

YHWH gibt uns die Anweisung: „Sagt Dank Elohim, dem Vater, allezeit für alles“ (Eph 5,20) – und genau so kommen wir einerseits aus der Gefangenschaft der Abwärtsspirale heraus und gehen in den Weg der Aufwärtsspirale und verändern die Landkarte unseres Gehirns. Wie genial ist das denn!

Ich freue mich über eure Zuschriften und eure Erfahrungen!

„Nur wer für das Geringe dankt, empfängt auch das Große“, Dietrich Bonhoeffer

Emuna