



Gebrauchsanweisung

Tragen Sie täglich 3-5 Dinge, Situationen oder was Sie für wichtig erachten in das Dankbarkeitsbuch ein. Einmal die Woche, worauf Sie besonders stolz sind.

Dankbarkeit und physische Gesundheit

Dankbarkeit kann physische Alltags-Beschwerden reduzieren: Teilnehmer der Dankbarkeitsgruppe erlebten sich als gesünder, litten weniger unter Kopfschmerzen, Husten oder Schwindel und gingen weniger häufig zum Arzt. Sie trieben mehr Sport und schliefen besser (Emmons and McCullough 2003):

Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389. <http://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/6Emmons-BlessingsBurdens.pdf>

Aus Emmons & Mishra 2010, Why gratitude enhances well-being, p 254, Hypothesis 10, Gratitude promotes physical health: Dankbarkeit steigert anscheinend die Aktivität des parasympathischen Nervensystems, was sich wiederum günstig bei Stress und auf Bluthochdruck auswirkt (McCraty and Childre 2004). Shipon (2007) konnte zeigen, dass Dankbarkeit zu einem niedrigeren systolischen Blutdruck führen kann:

McCraty, R., Childre, D. (2004). The grateful heart: The psychophysiology of appreciation In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 230 – 255). New York: Oxford University

Shipon, R. W. (2007). Gratitude: Effect on perspectives and blood pressure of inner-city African-American hypertensive patients. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 68 (3–B),1977:

Dankbarkeit und Schlafqualität

Dankbarkeit hat einen Einfluß auf bessere Schlafqualität und Schlafdauer, sowohl bei ungenügenden, wie auch bei exzessiven Schlaf (Wood et al 2009)

Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66 43–48. http://ggsc-web02.ist.berkeley.edu/images/application_uploads/Wood-GratitudeSleep.pdf

Dankbarkeit in Beziehung zum Risiko von psychiatrischen Erkrankungen und Suchterkrankungen

Dankbarkeit reduziert das Risiko von psychiatrischen Erkrankungen, wie Major Depression, generalisierte Angststörungen, Panikstörungen, Phobien und Bulimie, sowie von Suchterkrankungen, wie Alkohol- und Nikotin-Mißbrauch, Drogen-Mißbrauch und Drogenabhängigkeit:

Kendler, K., Liu, X., Gardner, C. O., McCullough, M. E., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance abuse disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160, 496-503. <http://www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Papers/Dimensions%20of%20Religiosity.pdf>