

# Inhaltsverzeichnis

<b>Danksagung</b> .....	<b>9</b>
<b>1 Die Entdeckung eines Kosmos</b>	
<i>Henning Freund und Dirk Lehr</i> .....	<b>10</b>
<b>2 Was ist Dankbarkeit? – Eine interdisziplinäre Annäherung</b>	
<i>Henning Freund</i> .....	<b>16</b>
2.1 Philosophische Grundlagen .....	16
2.1.1 Moralische Begründung von Dankbarkeit .....	16
2.1.2 Intrinsisch und extrinsisch motivierte Dankbarkeit .....	18
2.1.3 Triadische und dyadische Struktur der Dankbarkeit .....	19
2.2 Theologische und religionspsychologische Zugänge .....	20
2.2.1 Dankbarkeit in den Weltreligionen .....	21
2.2.2 Religionspsychologie und Dankbarkeit .....	24
2.3 Sozialwissenschaftliche Perspektiven .....	27
2.3.1 Die Theorie der Gabe .....	27
2.3.2 Dankbarkeit als gesellschaftliches Bindemittel .....	27
2.3.3 Kulturelle Unterschiede .....	28
2.4 Ein kurzes Zwischenfazit .....	29
<b>3 Psychologische Erklärungsansätze von Dankbarkeit</b>	
<i>Henning Freund und Dirk Lehr</i> .....	<b>31</b>
3.1 Dankbarkeit als komplexe Emotion .....	31
3.1.1 Gemischte Gefühle .....	31
3.1.2 Kognitive Bewertungsprozesse .....	32
3.1.3 Handlungsbereitschaften .....	34
3.2 Die dankbare Person .....	35
3.2.1 Trait-Dankbarkeit und assoziierte Merkmale .....	35
3.2.2 Dankbarkeit als Lebensorientierung .....	36
3.2.3 Die drei Säulen der dankbaren Persönlichkeit .....	38
3.2.4 Dankbarkeit und Geschlecht .....	39

3.2.5	Antagonisten von Dankbarkeit .....	39
3.3	Beziehungen und Unterscheidungen zu benachbarten Konstrukten .....	41
3.3.1	Verpflichtung .....	41
3.3.2	Wertschätzung .....	42
3.4	Ein psychologisches Prozessmodell der Dankbarkeit .....	44
<b>4</b>	<b>Dankbarkeit und Gesundheit</b>	
	<i>Dirk Lehr</i> .....	<b>48</b>
4.1	Dankbarkeit als Thema der Positiven Psychologie und Psychotherapie .....	48
4.1.1	Der Ansatz der Positiven Psychologie .....	48
4.1.2	Dankbarkeit als Charakterstärke .....	49
4.2	Positive klinische Psychologie und Psychotherapie .....	52
4.3	Die drei Perspektiven der Forschung zu Dankbarkeit und Gesundheit .....	55
4.4	Interventionen zur Dankbarkeit und ihre Wirksamkeit .....	57
4.4.1	Die wissenschaftliche Entdeckung des Dankbarkeitstagebuchs .....	58
4.4.2	Die wissenschaftliche Entdeckung des Dankbarkeitsbesuchs .....	59
4.4.3	Dankbarkeit und Körperzufriedenheit .....	63
4.4.4	Sorgen und Dankbarkeit .....	64
4.4.5	Schlaf und Dankbarkeit .....	64
4.4.6	Transdiagnostisches Angebot für Klienten auf der Warteliste für Psychotherapie .....	66
4.4.7	Krebserkrankungen und die Angst vor dem Ende des Lebens .....	68
4.4.8	Die Konfrontation mit dem Ende des Lebens als Weg zum Erlernen von Dankbarkeit .....	70
4.4.9	Dankbarkeit für Berufstätige .....	71
4.4.10	Exkurs: Kulturelle Unterschiede .....	74
4.4.11	Dankbarkeit hinter Gittern .....	75
4.4.12	Eine Würdigung der Forschungslandschaft .....	77
4.5	Modelle zu Dankbarkeit und Gesundheit .....	78
4.5.1	Dankbarkeit als positive Emotion .....	79
4.5.2	Dankbarkeit als Detektor und Motor wertvoller Beziehungen .....	80
4.5.3	Dankbarkeit als Verstärker des Guten im Leben .....	81
4.5.4	Dankbarkeit und körperliche Gesundheit .....	82
<b>5</b>	<b>Erfassung von Dankbarkeit</b>	
	<i>Dirk Lehr</i> .....	<b>85</b>
5.1	Fragebögen zur Messung von Dankbarkeit .....	85
5.1.1	Gratitude Questionnaire (GQ-6) .....	85
5.1.2	Gratitude Adjective Checklist .....	86

5.1.3	Gratitude-Resentment-Appreciation Test (GRAT) .....	87
5.1.4	Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) .....	88
5.1.5	Multi-Component Gratitude Measure (MCGM) .....	89
5.1.6	Gratitude at Work Scale (GAWS) .....	90
5.2	Weitere Methoden zur Messung von Dankbarkeit .....	91
<b>6</b>	<b>Förderung von Dankbarkeit in der Psychotherapie</b>	
	<i>Henning Freund und Dirk Lehr</i> .....	<b>93</b>
6.1	Zielsetzungen und Interventionsbeispiele .....	93
6.1.1	Überblick .....	93
6.1.2	Dankbarkeit als Lebenshaltung .....	94
6.1.3	Wohlbefinden durch die Förderung von Dankbarkeit .....	97
6.1.4	Dankbarkeit als Teil einer kontemplativen Praxis .....	99
6.2	Indikationsbereiche .....	102
6.2.1	Allgemeine Indikation .....	102
6.2.2	Depressive Störungen .....	104
6.2.3	Trauma .....	107
6.2.4	Chronische körperliche Erkrankungen .....	109
6.2.5	Nutzen, Nebenwirkungen und Kontraindikationen .....	111
<b>7</b>	<b>Dankbarkeit trainieren</b>	
	<i>Dirk Lehr und Henning Freund</i> .....	<b>113</b>
7.1	Das Dankbarkeitstraining .....	113
7.2	Materialien zur ersten Trainingseinheit .....	121
7.3	Materialien zur zweiten Trainingseinheit .....	138
7.4	Materialien zur dritten Trainingseinheit .....	150
7.5	Materialien zur vierten Trainingseinheit .....	162
7.6	Materialien zur fünften Trainingseinheit .....	173
<b>8</b>	<b>Dankbarkeit als Herausforderung in der therapeutischen Beziehung</b>	
	<i>Henning Freund</i> .....	<b>179</b>
8.1	Tiefenpsychologische Konzepte .....	179
8.2	Geschenke in der Psychotherapie .....	182
8.3	Wenn Klienten Dankbarkeit spontan thematisieren .....	186
8.3.1	Beeinträchtigung des Dankbarkeitsempfindens .....	186
8.3.2	Überbetonung von Dankbarkeit .....	189
8.3.3	Dankbarkeit und Krise .....	191
<b>9</b>	<b>Zum Schluss: Ein Blick auf uns selbst</b>	
	<i>Henning Freund und Dirk Lehr</i> .....	<b>194</b>

<b>Literatur</b> .....	<b>198</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>211</b>
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM .....	213
Sachregister .....	215

### **CD-ROM**

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Materialien, die bei der Durchführung der Interventionen verwendet werden können. Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter [www.adobe.com/products/acrobat](http://www.adobe.com/products/acrobat) erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden. Die CD-ROM enthält zudem Audiodateien (mp3-Format), die auf dem PC (z. B. mit dem Windows Media™ Player) abgespielt werden können.