



VOM MANGEL ZUR FÜLLE

Wie Dankbarkeit unser Denken und Fühlen transformiert.

VON RENATE MÜRTZ-WEISS

In Coaching-Prozessen begegnet uns Neid häufig – etwa, wenn Klient:innen dem Erfolg anderer hintererblicken, sich mit anderen Menschen vergleichen oder sich selbst als „nicht genug“ empfinden. Diese Emotion wirkt blockierend, hemmt die persönliche Entwicklung und erschwert oft auch die Zusammenarbeit – insbesondere, wenn Klient:innen in einer sogenannten „Problemtrance“ (Dr. Gunther Schmidt) verharren und unter Stressreaktionen kaum flexibel agieren können.

Doch was geschieht, wenn wir Dankbarkeit nicht als oberflächliche Form positiven Denkens, sondern als gezielte neuropsychologische Intervention begreifen – eine, die Neid messbar reduziert und die Arbeitsfähigkeit im Coaching deutlich erhöht?

Dieser Beitrag zeigt, wie Dankbarkeit als konträre Emotion wirksam gesteuert – neurobiologisch fundiert, psychologisch wirksam und praktisch einsetzbar.

Neid – eine neurobiologische und psychologische Betrachtung

Neid entsteht meist durch soziale Vergleiche. Diese aktivieren Gefühle von Mangel, Selbstzweifeln und Selbstabwertung und führen häufig zu Stressreaktionen. Auf neuronaler Ebene schaltet das Gehirn in einen sogenannten Defizitmodus: Der Cortisolspiegel steigt, die emotionale Regulation wird eingeschränkt – insbesondere bei dysfunktionalem Neid.

Psychologisch zeigt sich Neid oft als Abwärtsspirale: Er untergräbt das Selbst-

wertgefühl, fördert Konkurrenzdenken und soziale Spannungen. Die Folge ist ein hohes Maß an innerem Druck, starrem Denken und ein geschwächtes Gefühl von Selbstwirksamkeit.

Als hilfreiches Reframing kann funktionaler Neid betrachtet werden – eine Variante, die als konstruktiver Antrieb dient: Der Wunsch, ein bewundertes Ziel zu erreichen, mobilisiert Energie.

Im Coaching nutze ich gezielt beide Perspektiven:

- als **Motivationsquelle**, um Ziele bewusst anzustreben.
- als **Transformationsbrücke**, indem ich das Gefühl von Dankbarkeit aktiviere – und somit dysfunktionalen Neid abschwäche.

Dankbarkeit – das wirksame Gegengewicht

Im Gegensatz zum blockierenden Einfluss des dysfunktionalen Neids aktiviert Dankbarkeit ein anderes emotionales System. Sie stärkt positive Affekte, vertieft soziale Bindungen und steigert die psychische Widerstandskraft.

Forschung belegt die weitreichende Wirkung:

- **Regelmäßige Dankbarkeitspraxis**, etwa durch Tagebücher, erhöht das Wohlbefinden, mindert depressive Symptome und fördert Optimismus wie Selbstwert.
- **Dankbarkeit korreliert negativ mit Neid** und unterstützt Resilienz sowie ein positives Emotionsprofil.
- **Neurobiologisch** zeigen Studien veränderte Aktivitätsmuster im

Dankbarkeit als Intervention im Coaching – kompakt zusammengefasst

Warum Dankbarkeit?

Dankbarkeit ist mit positiven Emotionen, Stressreduktion und Resilienzstärkung assoziiert. Neurobiologisch beeinflusst sie u. a. den präfrontalen Cortex – eine Gehirnregion, die an emotionaler Regulation beteiligt ist.

Wirkung:

- ✓ reduziert Neid und Vergleichsdenken
- ✓ erhöht Selbstwert und Optimismus
- ✓ verbessert emotionale Selbstregulation
- ✓ steigert psychische Widerstandskraft

Drei wirksame Tools für die Praxis:

- **Dankbarkeitstagebuch (z. B. „Three Good Things“)**
 - ◆ drei Dinge täglich notieren, für die Dankbarkeit empfunden wird, inklusive Reflexion über Ursachen
→ fördert Selbstwirksamkeit und Perspektivwechsel
- **Dankesbrief oder -nachricht**
 - ◆ Brief an eine reale Person formulieren
→ aktiviert soziale Bindung und positive Emotionen
- **Mentale Reframing-Frage**
 - ◆ „Wofür kann ich *trotzdem* dankbar sein?“
→ löst dysfunktionale Gedankenmuster auf

Tipp zur Integration:

Nutze Dankbarkeit als **Ein- oder Ausstieg** in der Sitzung – beispielsweise mit der Frage: „Was war in dieser Woche ein Moment, der Dankbarkeit ausgelöst hat?“

Coaching-Leitgedanke:

„Dankbarkeit ist kein nettes Add-on – sie ist ein Gamechanger im emotionalen Erleben.“

medialen präfrontalen Cortex – einem Areal, das an der Regulation positiver Emotionen beteiligt ist.

- Dankbarkeit **stärkt das Gefühl von Selbstwirksamkeit** und unterstützt die emotionale Selbstregulation.

Warum Dankbarkeit Neid gezielt neutralisieren kann

a) Empirische Evidenz

State gratitude – also der akute Zustand von Dankbarkeit – kann **situational envy**, also Neid in konkreten Momenten, effektiv reduzieren. Dank-

barkeit wirkt dabei als vermittelnde Größe zwischen langfristiger Disposition und situativem Erleben.

Interventionen wie das Schreiben von Dankesbriefen oder die mentale Reflexion über Positives senken Neidgefühle signifikant.

b) Theoretische Perspektiven

Laut der *Broaden-and-Build-Theorie* (Barbara Fredrickson) erweitern positive Emotionen wie Dankbarkeit den Wahrnehmungsrahmen und fördern psychische Ressourcen – Neid findet in dieser Weite keinen Nährboden.

Dankbarkeit wirkt als Gegenspieler zu destruktivem Neid. Sie bildet ein emotionales Fundament, das schützt und stabilisiert.

Dankbarkeits-Interventionen im Coaching

Dankbarkeit lässt sich gezielt in Coaching-Sitzungen integrieren – situativ oder als vertiefende Übung für den Alltag. Wirksame Methoden umfassen:

- **Dankbarkeitstagebuch („Three Good Things“)**
Tägliches oder wöchentliches Festhalten von drei Dingen, für die man



dankbar ist – inklusive Reflexion über deren Ursprung. Studien belegen die nachhaltige Wirkung auf Wohlbefinden und Resilienz.

- **Dankesbrief oder -nachricht**
Ein Brief an eine Person, gegenüber der man Dankbarkeit empfindet, steigert unmittelbar die emotionale Positivität und wirkt langfristig verbindend.
- **Mentale Reframing-Übungen**
Durch bewusste Umlenkung vom Defizitfokus („Was fehlt mir?“) hin zur Anerkennung des Gewesenen oder Gegenwärtigen wird die Selbstregulation gestärkt.
- **Dankbarkeitsspaziergang**
Bewegung in der Natur, verbunden mit dem inneren Fokus auf erlebte Dankbarkeit, fördert die emotionale Zentrierung.

Integration ins Coaching

- Dankbarkeit eignet sich als kurzer Einstieg oder Abschluss einer Sitzung – besonders dann, wenn Neidgefühle im Raum stehen.
- Als Hausaufgabe können ein wöchentliches Dankbarkeitstagebuch oder eine tägliche Reflexion implementiert werden.

Fallbeispiel: Eine Klientin, die sich durch beruflichen Konkurrenzdruck

belastet fühlte, begann, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Bereits nach wenigen Wochen veränderte sich ihre Perspektive: Der innere Vergleich verlor an Bedeutung, das Vertrauen in die eigenen Stärken wuchs – der Neid löste sich auf.

Dankbarkeit als Haltung und Resilienzskraft

Dankbarkeit ist kein kurzfristiges Coaching-Tool, sondern ein trainierbarer emotionaler Muskel. Ihre regelmäßige Aktivierung stärkt Resilienz, senkt unerwünschte emotionale Reaktivität und fördert innere Stabilität.

In Coaching-Prozessen kann Dankbarkeit auf mehreren Ebenen eingesetzt werden:

- **situativ**, um Denkblockaden zu lösen.
- **als Selbsthilfwerkzeug**, um emotionale Belastung im Alltag zu regulieren.
- **langfristig**, um Ziele wie Motivation, Gelassenheit und Selbstwirksamkeit zu unterstützen.

Verankert in einer neurobiologisch fundierten Coaching-Haltung bietet Dankbarkeit einen kraftvollen Weg vom Mangeldenken hin zu einer inneren Füllehaltung.

Abschließender Impuls

„Wenn wir Dankbarkeit kultivieren, verwandeln wir Neid in Anerkennung – und eröffnen damit Raum für Wachstum, Verbundenheit und Selbstwert.“ ■



© Jens Oswald

Dr. med. Renate Mürtz-Weiss

ist Sportmedizinerin, ehemalige Leistungssportlerin, Businesscoach, Personalcoach, Trainerin für

Resilienz und Führungskräfte/NeuroLeadership, Expertin für neurowissenschaftlich fundierte Persönlichkeitsentwicklung. Sie verbindet in ihrer Arbeit ihr Wissen aus der Neurowissenschaft mit praktischen Tools für mentale Stärke und ein erfolgreiches, sinnerfülltes Leben.

www.rm-coaching.com