

HEYNE <

**Meinem Freund
Bruder David Steindl-Rast,
dem weltweit führenden Lehrer
für Dankbarkeit, anlässlich
seines 90. Geburtstags**

Dr. Robert A. Emmons

Das kleine Buch der Dankbarkeit

Bewusst das Leben wertschätzen
für mehr Zufriedenheit und Glück

Aus dem Englischen übersetzt
von Karin Weingart

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien 2016 in Großbritannien unter dem Titel *The Little Book of Gratitude* bei Gaia Books, einem Imprint von Octopus Publishing Group Ltd, Carmelite House, 50 Victoria Embankment, EC4Y 0DZ, England

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

Deutsche Taschenbucherausgabe 05/2018

Copyright © 2016 by Dr. Robert A. Emmons

Copyright © dieser Ausgabe 2018 by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright Design, Layout und Illustrationen © 2016 by Octopus Publishing Group Ltd

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Czech Republic

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung eines Motivs von Thinkstock / Shu99

Designer: Isabel de Cordova

Illustrator: Abigail Read

Satz: Vornehm Mediengestaltung GmbH, München

Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, Český Těšín

ISBN 978-3-453-70355-1

www.heyne.de

Inhalt

Einführung 7

1

Dankbarkeit entschlüsselt 9

2

Wofür ist Dankbarkeit eigentlich gut? 19

3

Vom »Funktionieren« der Dankbarkeit 29

4

Entscheiden Sie sich! 41

5

Dankbarkeitsmythen 51

6

Drei Bausteine 65

7

In Bildern und Metaphern 77

8

Was können wir daraus lernen? 89

Dank 96

