

# Netzwerk der Europäischen dankbar leben – Gruppen

+ + Herzliche Einladung zum Online Dialog „Offener Raum“ + + [hier](#) jeden Dienstag von 18.00 – 19.30h + +  
Ausgabe **50** am 9. März 2021



Foto: Robert Graf – bei [Margrit vom Hügel](#) (1. März 2021)

## Liebe Freundinnen und Freunde unseres Netzwerks!

In Margrits Blumenwerkstatt in der Steiermark sprießen schon die ersten Frühlingsblumen....da schmilzt das eis von meiner seele im wahrsten Sinne des Wortes. Ich begrüße Dich beim ersten Infobrief 2021, einer besonders reichhaltigen Ausgabe des [Infobriefs](#).

Viel hat sich angesammelt in den letzten Monaten, viel Gutes und Neues ist entstanden.



### 1. Einfach dankbar leben Buch

Seit Anfang März erhältlich: das Buch zum Online-Dankbarkeitsprogramm unseres Netzwerkpartners Gerhard Peham mit Zitaten von David Steindl-Rast. Ideal als Geschenk und Nachschlagewerk und weil es Menschen gibt, die lieber etwas in den Händen halten.

Hier findest Du eine Leseprobe und die Möglichkeit der Bestellung. Gleichzeitig startet eine Crowdfunding Aktion „**Weil Applaus zu wenig ist!**“. Es geht um die vielen Menschen die sich engagiert um die Pflege von kranken, alten oder beeinträchtigten Menschen, ob zu Hause oder in den diversen Einrichtungen annehmen!

Aus Erfahrung wissen wir, dass die Übung in Dankbarkeit gerade in Stress-Situationen besonders hilfreich ist. Du hast die Möglichkeit diese Menschen auf zwei Arten zu unterstützen:

- Mit jedem gekauften/vorbestellten Buch schenken wir ein Exemplar einer Pflegekraft.
- Du kannst direkt Bücher für Pflegekräfte erwerben und wir kümmern uns um die Verteilung.

# Netzwerk der Europäischen **dankbar leben** – Gruppen

## 2. **Einladung in den „Virtuellen Offenen Raum“ jeden Dienstag von 18.00 – 19.30h**

Mit besonderer Freude laden wir wieder in den Offenen Raum ein: am Dienstag, 9.3. **zum bereits 50sten Mal** seit 31. März 2020. Ein mittlerweile 8-köpfiges Team wechselt sich in der Moderation ab und führt achtsam und liebevoll durch den Raum. Wir freuen uns über jede neue Besucherin, jeden neuen Besucher!

Der Offene Raum bietet deutschsprachigen Menschen aus aller Welt Gelegenheit, sich in einem tieferen Austausch mit anderen „oft unbekanntem Menschen“ zu treffen. Diese „Grenzenlosigkeit“ weitet nicht nur den Raum, sie ist auch in unserem Zusammensein durch unsere Verbundenheit spürbar. So wird jeder offene Raum zu einer spirituellen Erfahrung der Verbindung der Herzen.

Vielleicht magst Du dieses kleine Jubiläum durch Deine Anwesenheit mit uns feiern?

Den Zugangscode findest Du hier. Dieser Code gilt für ALLE Termine – eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Der Raum ist ab 17.50h geöffnet, wir beginnen pünktlich.

**Neue Teilnehmer\*innen** bitten wir schon um 17.50h da zu sein, sie erhalten zu Beginn eine kleine Einweisung.

Intention: «Vor dem Hintergrund von dankbar sein - oder der Gelegenheit dazu – sitzen wir im virtuellen Kreis, lauschen, horchen, teilen uns essentiell mit, stärken und bestärken einander in dieser Zeit».

Hier ein Blick auf die Teilnehmenden eines Offenen Raums



## 3. **Vorschau auf Dankbar leben – Praxis- und Übungswochenende 2021**

Wir planen heuer mit zwei Terminen: je einen ONLINE und einen als Präsenz-Workshop:

Frühjahr: vom 28. – 30. Mai 2021 als Präsenz-Workshop im Schloss Thalheim bei Böheimkirchen, NÖ – alternativ ONLINE, wenn es die Umstände erfordern.

Herbst: entweder vom 1. – 3. Oktober 2021 im Europakloster Gut Aich oder vom 26. – 28. November 2021 im Schloss Thalheim – oder ONLINE, je nach dem.....

Mehr als diese Termine können wir derzeit leider nicht anbieten, weil wir komplett von der Corona-Situation abhängig sind. Einer der Termine wird auf alle Fälle ONLINE stattfinden, damit auch unsere Dankbar leben Freund\*innen aus der Ferne dabei sein können.

Näheres zur Anmeldung folgt in der Nähe der Termine (siehe auch unter Veranstaltungen) – wenn Du dabei sein möchtest, empfehlen wir Dir die Termine in Deinem Kalender schon jetzt einzutragen!

## 4. **Dankbar leben Wandertag**

Für Deinen Kalendereintrag: Samstag, 11. September 2021

# Netzwerk der Europäischen dankbar leben – Gruppen

## 5. Online Intervision für Dankbar leben Gastgeber\*innen – Aktualisierung angefragt!

Christine Minixhofer bietet seit heuer monatliche Treffen im virtuellen Raum an: der nächste Termin für die Intervision für DL Gastgeber\*innen ist am 26. März von 18:00 – 19:30 Uhr.

<https://us02web.zoom.us/j/4758663410?pwd=blpWSkVhemZQcTJrUHZ0MTNycjhlQT09>

Meeting-ID: 475 866 3410

Kenncode: 689779

*„Wer Lust und Zeit hat ist herzlich willkommen. Es ist wieder Gelegenheit zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch als Dankbar leben Gastgeber\*in.*

*Bitte beachtet, dass diese Intervision ein kollegialer Austausch ist und keine Supervision 😊.*

*Alles Liebe und vielleicht bis 26.3., Christine 🤍👉.“*

## 6. „Dankbarkeit für Großes und Kleines in uns wecken – geführte Meditation von Christine Minixhofer

*„Ich habe vor Kurzem eine Meditation zum Thema Dankbarkeit aufgenommen: „Dankbarkeit für Großes und Kleines in uns wecken“. Die Meditation steht auf der Insight Timer App kostenfrei zur Verfügung.“*

<https://insighttimer.com/de/gefuehrte-meditation/dankbarkeit-fur-grosses-und-kleines-in-uns-wecken-2>

## 7. Neue Gruppen

**Silvia Wurm im Zillertal** bietet jeden ersten Freitag im Monat um 19.00h ihre ONLINE Dankbar leben Gruppe an:

Anmeldung bitte bei Silvia Wurm unter [info@muellnerhaus.at](mailto:info@muellnerhaus.at) oder [lebenimvertrauen@gmail.com](mailto:lebenimvertrauen@gmail.com) oder Tel: 0676 5277035

Den ZOOM Account erhältst Du nach der Anmeldung direkt von Silvia.

**Elisabeth Glücks im Raum Hannover** bietet - derzeit ONLINE - an:

*In der Weite meines Herzens Platz nehmen – virtuelle Dankbar leben Gruppe für den norddeutschen Raum via Zoom.*

*Einladung zu einem ersten Kennenlernetreffen am 22.03.2021, 19.30 – 21.00h.*

*Wie können wir uns miteinander in einer Haltung der Dankbarkeit üben. Wie kann ich dankbar leben und was bewirkt dies für eine neue Form der Begegnung?*

*Bitte Kontakt aufnehmen mit [elisabeth.gluecks@gmx.de](mailto:elisabeth.gluecks@gmx.de).*

Herzlich Willkommen Silvia und Elisabeth und gutes Gedeihen Eurer Angebote!

## 8. Bibliothek David Steindl-Rast OSB

Klaudia Menzi-Steinberger weitet ihr Angebot in der [Online-Bibliothek](#) ständig aus: Auf der Startseite findet man nun ab sofort alle zur Verfügung stehenden NEWS aus dem gesamten Netzwerk. Nicht nur, dass dort alle unsere [Veranstaltungen](#) angeführt sind, hat sie auch ein [Archiv aller Info-Briefe](#) zum Nachlesen angelegt. Ebenso findest Du dort das [Verzeichnis aller Europäischen Dankbar leben Gruppen](#), die mit uns in direktem Kontakt stehen.

Besonders hinweisen möchte ich auf den täglich wechselnden Fokus zum Tag, gleich am Beginn der [Bibliothek](#). Und fast ein Geheimtipp, aber eine wahre Fundgrube an Texten, Videos und Audios von und über David Steindl-Rast findest Du über die [Suchfunktion](#) ganz unten auf jeder Seite der Website.

## 9. „Jeder Mensch ist zutiefst darauf angelegt, Mystiker zu sein“

Ans Herz legen möchte ich Dir ein aktuelles Interview von David Steindl-Rast OSB, das in Osttirol.at am 25.12.2020 erschienen ist und in der [Bibliothek hier](#) nachzulesen ist.

## 10. Neues Buch von Br. David Steindl-Rast

Br. Davids neuestes Buch „[Dem Leben voll und ganz vertrauen](#)“ ist in Argentinien erschienen. Leider ist es nicht vorgesehen, dass es auch in eine andere Sprache übersetzt wird. Diego Ortiz Mugica macht die schönsten Fotos von Br. David.

## 11. Dankbarkeit in den Medien

Bemerkenswert finde ich, in welche Medien das Thema Dankbarkeit mittlerweile Einzug hält. [Hier ein Beispiel](#), wo zumindest ich es nicht erwartet hätte. Danke Catarina für den Hinweis!

## 12. Aus dem Netzwerk

*„In letzter Zeit habe ich den Eindruck, diensttagabends während des „Dankbar leben“-Dialoges in einem großen Stuhlkreis zu sitzen. Ich werde mir meiner SELBST gewahr (so bruchstückhaft es in diesem Augenblick geht!), höre den anderen zu, achte darauf, welches Dankeschön in mein Herz purzelt, um es mit allen zu teilen; bin dankbar, dass Andere mir zuhören. Mit dem Platz im Stuhlkreis fühle ich mich genau auf die Grenze platziert: Vieles in mir drückt mich nach draußen, ich möchte tun; Vieles in mir zieht mich (sehnsuchtsvoll) in die Mitte, ich möchte anschaulich schweigen.“*

*„Dankbar leben“ – ich glaube, es ist eine Goldmine, die in den göttlichen Gral führt.“*

*„Vielen Dank für die reichhaltigen Infobriefe. Da ich mich weiterhin oft ‚verzettele‘ habe ich entschieden, noch nicht im Rahmen dieser wirklich wunderbaren Initiative ‚Dankbar leben‘ aktiv zu werden. Es wird sicher zu einem späteren Zeitpunkt auch noch gut passen. Bis dahin, freue ich mich darauf, in Kontakt zu bleiben.“*

*„Mit nur einem Foto will ich dir für Alles in 2020 von Herzen danken und für 2021 mit auf den Weg geben“*

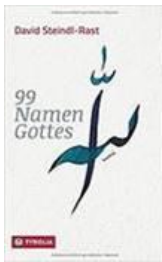


*[Peter Kessler](#) – Peter ist einer der Gründungsväter – oder vielleicht sogar – DER Gründungsvater des Dankbar leben Netzwerks in Europa.*

## 13. Bleibende Buchempfehlungen



«**Dankbar leben**» – Ein inspirierendes Praxisbuch von David Steindl-Rast OSB  
Broschiert: 180 Seiten. Verlag: **Vier-Türme-Verlag**; Auflage: 1 (1. August 2018)  
ISBN-10: 9783736501324, ISBN-13: 978-3736501324



«**99 Namen Gottes**» von David Steindl-Rast OSB, mit 100 Kalligraphien von Shams Anwari-Alhosseyni,  
Gebundene Ausgabe, ISBN 978-3-7022-3776-9 / **Tyrolia Verlag**, Innsbruck

Für David Steindl-Rast beginnt der Reichtum des Lebens mit der Entdeckung, dass uns in jedem Moment das Leben in all seiner Vielfalt neu geschenkt wird. In diesem Band nähert sich der weltberühmte Mystiker den „99 schönen Namen“, den „Asma'ul Husna“, mit denen die islamische Tradition das Wesen Gottes umschreibt. Vertraute und weniger bekannte Namen laden ein zu einer faszinierenden Entdeckungsreise: der freispricht, der bewahrt, der Öffnende, der Feinfühlige. In 99 kurzen Meditationen erschließt Bruder David die Bedeutung dieser göttlichen Eigenschaften für unseren Alltag.

Siehe auch Beitrag in der Online-Bibliothek [Buchpräsentation «99 Namen Gottes»](#)



«**Vom Glück dankbar zu sein**» – Eine Anleitung für den Alltag

von Robert A. Emmons (Autor), Nicole Hölsken (Übersetzer) – leider derzeit nur **gebraucht** erhältlich

Gebundene Ausgabe, ISBN 978-3-593-38649-2 / **Campus-Verlag**, Frankfurt. Emmons zeigt, wie sehr Dankbarkeit unser Leben positiv beeinflusst. Anhand zahlreicher Studien und interessanter Seitenblicke auf Psychologie, Literatur, Religion u. Kulturgeschichte macht er deutlich, dass ein von Herzen kommendes »Danke« das Leben von Grund auf verändern und essenziell bereichern kann: Beziehungen und Freundschaften profitieren davon ebenso wie die eigene Gesundheit. Das Beste daran ist: Jeder trägt die Fähigkeit zur Dankbarkeit in sich!. Emmons gibt zahlreiche, leicht umsetzbare Tipps, mit denen man Dankbarkeit in den Alltag integrieren kann und somit sein Glücksempfinden deutlich steigert.



«**Dankbarkeit, Wertschätzung und Glück – auf dem Weg zu einem neuen Lebensstil**»

von Liv Larsson (Autor), Judith Momo Henke (Übersetzer). *Dankbarkeit als Lebensstil*

Taschenbuch, Junfermann Verlag; Auflage: 1 (2016) ISBN-10: 3955714861, ISBN-13: 978-3955714864

In unverfälschter, von Herzen kommender Dankbarkeit liegt eine ungeheure Kraft. Sie nährt unsere Beziehungen, verdeutlicht uns, was im Leben wichtig ist und worauf wir verzichten können. Allerdings haben die meisten Menschen eine Denkweise verinnerlicht, die dem natürlichen Dankbarkeitsfluss im Weg steht. So denken wir, wir verdienen etwas und es sei nicht mehr als recht und billig, das zu bekommen, was uns zusteht. Durch eine solche Haltung gehen uns die Fähigkeit zur Dankbarkeit und ihr produktives Potenzial immer mehr verloren. In diesem Buch ist ein 52-wöchiges Übungsprogramm enthalten, das hilft, die „Dankbarkeitsmuskeln“ zu stärken. Es basiert u.a. auf Ansätzen aus der Gewaltfreien Kommunikation und der Positiven Psychologie.

## 14. Weiterführende Links

[www.dankbar-leben.org](http://www.dankbar-leben.org)

[www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org)

<https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/>

<https://zivotuzahvalnosti.net/>

<https://gratefulness.org/international-partners-dankbaar-leven/>

<https://www.viviragradecidos.org/>

<http://viveragradecidos.org/>

<https://www.euopakloster.com/>

<https://gratefulness.org/about/international-partners/cn/>

Österreich, Deutschland, Schweiz

U.S.A.

Schweiz

Kroatien

Niederlande

Argentinien

Brasilien

Österreich

China