



*365 Tage  
voller  
Dankbarkeit*

*Das Andachtsbuch zum  
Mitmachen*

*Melanie Stadelbauer*

*365 Tage voller Dankbarkeit*



## Impressum

Autor: Melanie Stadelbauer

Layout: ©MS-Design 2019

Coverdesign: MS-Design

Bildquellen: Pixabay, Adobe Stock

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-7497-6963-6

ISBN Hardcover: 978-3-7497-6964-3

ISBN E-Book: 978-3-7497-6965-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autor unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*„Seid dankbar in allen Dingen, denn  
das ist der Wille Gottes in Christus  
Jesus für Euch.“*

*1. Thessalonicher 5,18*



## Inhalt

Einleitung

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

# Einleitung

Dankbar zu sein ist nicht nur eine oberflächliche Aussage. Es ist auch keine Entscheidung.

Wir lernen unseren Kindern, dass sie sich bedanken sollen, wenn sie etwas geschenkt bekommen. Aber hast du schon einmal darüber nachgedacht, warum wir das tun?

Da kommen verschiedene Möglichkeiten in Betracht.

- Weil man das so macht
- Ein Akt der Höflichkeit und des Respekts
- Wir sind tatsächlich über das uns Gegebene dankbar
- Unsere Grundeinstellung ist eine Einstellung der Dankbarkeit

Fällt dir bei dieser Auflistung etwas auf? Wo ordnest du dich ein, wenn du dich für etwas bedankst?

Ich behaupte, dass viele Menschen sich nur bedanken, weil sie es so von ihren Eltern beigebracht bekommen haben.

„Bitte und Danke“ gehört dazu. Diese Worte nicht zu benutzen wäre ein Zeichen von fehlendem Respekt und mangelnder Höflichkeit.

Also werden sie verwendet. Ob ehrlich gemeint oder nur dahin gesagt, ist erstmal zweitrangig.

Die Zeiten wandeln sich und auch die Menschen verändern sich mit der Zeit. Über die vielen Jahrtausende hat es sicher sehr viele verschiedene Möglichkeiten gegeben, sich für etwas zu bedanken. In manchen Ländern ist es üblich, für ein Geschenk ein Gegengeschenk zu bringen. Auch kann ein Lächeln die Dankbarkeit eines Menschen ausdrücken.

In asiatischen Ländern verneigt man sich voreinander um Respekt und Dankbarkeit zu signalisieren.

Ja, Dankbarkeit in Worten auszudrücken ist eine sichere Methode, mit der jeder hörende Mensch die Dankbarkeit eines anderen verstehen kann. Viel wichtiger ist aber doch, dass wir lernen, die Sprache unseres Gegenübers zu verstehen und entsprechend zu anzuwenden.

Jedes meiner drei Kinder hat eine andere Art, sich bei mir zu bedanken. Während die eine der Zwillinge vor Freude durch das Haus tanzt, wenn sie sich über etwas freut, sagt die andere gerne, dass ich die beste Mama der Welt bin. Und mein Sohn lächelt und seine Augen verwandeln sich in strahlende Edelsteine.

Ganz ehrlich? Das ist tausendmal mehr wert, als das Wort „DANKE“ zu hören. Denn in den Blicken meiner Kinder und ihrer ausgedrückten Freude erlebe ich jeden Tag aufs Neue, dass sie für die Dinge, die sie bekommen, dankbar sind.

Paulus schreibt im 1.Thessalonicher, dass wir in allen Dingen dankbar sein sollen. Vielleicht denken wir deshalb immer noch, dass wir Dankbarkeit in Worten ausdrücken müssen.

Allerdings hat Paulus das gar nicht so gemeint. Paulus hat ja gesagt, „seid dankbar“, nicht „sagt danke“.

Denn es gib durchaus Situationen, in denen wir uns gar nicht mit Worten bedanken können. Von einem stummen Menschen erwarte ich auch nicht, dass er sich mit Worten bedankt und ein Baby lächeln wird ebenfalls als Dank akzeptiert. Und manchmal fehlen uns auch einfach die richtigen Worte.

Was Paulus damit sagen möchte ist Folgendes:

Dankbarkeit ist eine Grundeinstellung! Wir müssen an den Punkt kommen, für alle Dinge in unserem Leben dankbar zu sein. Egal was passiert. Egal, in welchen Umständen wir leben.

Wenn wir das können, dann sagen wir immer Danke. Auch dann, wenn wir es nicht mit Worten ausdrücken können.

Kannst du dir vorstellen, in einer Baracke zu leben, kaum Nahrung zu haben, nicht duschen zu können und von Flöhen umgeben zu sein? Und dann dafür auch noch dankbar zu sein? Nein? Ich auch nicht.

Corrie ten Boom konnte das. Und ihre Schwester auch. Die beiden hatten es als junge Frauen geschafft, ihre Bibeln mit ins KZ zu schmuggeln. Sie lebten in einer Baracke, in der es vor Flöhen nur so wimmelte. Corrie ten Booms Schwester war es, die dazu aufgefordert hat, auch für die Flöhe zu danken. Das hat sicher sehr viel Überwindung gekostet. Denn diese Viecher sollen ja ziemlich jucken, wenn man sie mal hat. Nicht ohne Grund beißen sich Tiere, die von Flöhen besiedelt werden, blutig, weil sie es anders nicht schaffen, dem Juckreiz zu entkommen.

Doch diese jungen Frauen haben es geschafft aufrichtig dankbar zu sein, dass sie Flöhe in der Baracke hatten.

Irgendwann haben sie sich gewundert warum ihre Baracke eigentlich nie kontrolliert wurde und die nächtlichen Bibelstunden nicht aufgefallen sind. Da haben die beiden erfahren, dass das an den Flöhen liegt. Die Wärterinnen haben diese Baracke gemieden um von den Flöhen verschont zu bleiben.

Ich finde das unheimlich inspirierend. Denn man muss ich ja auch einmal überlegen, unter welchen Umständen die beiden dort gelebt haben. Sie waren Gefangene, immer in der Angst, getötet zu werden. Ihr Instinkt sagte nur: Überleben, koste es was es wolle! Und dennoch haben sie Gott jeden Tag aufs Neue für alles gedankt, was ihnen eingefallen ist. Durch die Flöhe hatten sie die Möglichkeit, das Evangelium weiterzugeben und Menschen Hoffnung zu bringen. Ich bin mir sicher, dass sich dort in dieser Baracke einige Frauen zu Gott bekehrt und ihm ihr Leben übergeben haben.

Auf mein Leben übertragen bedeutet das für mich, dass ich Gott auch für die Zeiten in meinem Leben dankbar sein soll und darf, die ich gerne aus meinem Kalender streichen würde.

Das sind mal soeben die ersten knapp 30 Jahre meines Lebens. Und dennoch bin ich dankbar dafür. Denn auch in diesen Jahren habe ich viel Gutes erlebt. Der Missbrauch war zwar ein großer Teil meines Lebens,



trotzdem hat Gott immer dafür gesorgt, dass das Gute in mir wachsen konnte.

Ich habe Menschen kennengelernt, die heute noch für mich eine große Bereicherung sind. Menschen, die mich durch schwere Jahre der Jugend hindurchbegleitet haben. Ich hatte Lehrer, die an mich geglaubt haben und Freunde, mit denen ich meinen Glauben offen leben konnte. Ich habe eine Familie die mich liebt und unterstützt wenn ich Unterstützung benötige.

Ich denke, dass jeder Mensch Zeiten in seinem Leben hat, in denen er nicht unbedingt locker flockig zu allem danke sagen kann, was gerade um ihn herum passiert.

Doch hast du dir auch schon einmal die Mühe gemacht, dich nach einem beschissenen Tag hinzusetzen und ganz bewusst Gott für alles zu danken was an diesem Tag passiert ist? Den Blick ganz bewusst auf die positiven Dinge zu lenken und dafür dankbar zu sein?

Maxwell Malz, ein plastischer Chirurg in den 1950er Jahren, hat einmal die Theorie aufgestellt, dass es mindestens 21 Tage dauert, bis ein Mensch seine Gewohnheiten umstellen kann.

Philippa Lally und ihr Team vom University College London haben ebenfalls in einer Studie erforscht, wie lange es dauert, bis sich eine Gewohnheit ändert. Und dort heißt es, dass es rund 66 Tage dauert.

Diese beiden Zeiträume sind sehr unterschiedlich und doch sind beide richtig. Denn letztlich ist jeder Mensch anders und jedes Gehirn lässt sich unterschiedlich schnell umpolen. Manche Menschen benötigen wirklich nur rund 21 Tage, andere wiederum brauchen fast ein Jahr, bis sie eine Veränderung verinnerlicht haben.

Dieses Andachtsbuch soll dir dabei helfen, deine Grundeinstellung zu ändern und in eine Haltung der Dankbarkeit zu kommen. Da du dich damit das ganze Jahr mit dem Thema Dankbarkeit auseinandersetzt, ist es auch egal, ob du in der Regel 21 Tage, 66 Tage oder ein Jahr benötigst, um dir eine neue Denkweise anzugewöhnen.

Du hast auf den nächsten 365 Seiten für jeden Tag einen Bibelvers, der dich dazu anleiten soll, über das positive in deinem Leben nachzudenken.

Und damit du dich direkt in Dankbarkeit üben kannst, findest du noch einige Zeilen für deine Notizen.

Schreib dir dort auf, für was du an diesem Tag dankbar bist. Selbst an echt beschissenen Tagen wirst du etwas finden. Glaub mir. Und wenn es „nur“ die Sonne ist, die an diesem Tag durch die Wolken geblickt hat.

Am Anfang fällt dir das vielleicht noch etwas schwerer, aber ich bin mir sicher, dass du am 31. Dezember ein Danke findest, ohne auch nur kurz darüber nachdenken zu müssen.

Warum das so ist?

Weil du in diesem Jahr täglich üben wirst, dankbar zu sein. Dieses Üben wird irgendwann so ins Blut übergehen, dass sich deine Grundeinstellung ändert und du tief in deinem Herzen Dankbarkeit spürst.

Mit der richtigen Grundeinstellung wird dein Lebensmotor gleich ein ganzes Stückchen besser laufen.



# Januar



*Wovon das Herz voll ist, davon redet der Mund!*

*Lukas 6,45*

# 1. Januar

Seht darauf, dass niemand Böses mit Bösem vergilt, sondern trachtet allezeit nachdem Guten, sowohl untereinander als auch gegenüber jedermann! Freut euch allezeit! Betet ohne Unterlass! Seid in allem dankbar; denn das ist der Wille Gottes in Christus Jesus für euch.

1. Thessalonicher 5,15-18



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?

Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.



## 2. Januar

Ich will den Herrn allezeit preisen, sein Lob soll immerdar in meinem Munde sein. Meine Seele rühme sich des Herrn; die Elenden sollen es hören und sich freuen. Erhebt mit mir den Herrn und lasst uns miteinander seinen Namen erhöhen! Als ich den Herrn suchte, antwortete er mir und rette mich aus allen meinen Ängste. Die auf ihn blicken werden strahlen und ihr Angesicht wird nicht beschämt.

Psalm 34,2-3



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?

Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.



# 3. Januar

Komm, lasst uns dem Herrn lobsingeln und jauchzen dem Felsen unseres Heils! Lasst uns ihm mit Lobgesang begegnen und mit Psalmen jauchzen. Denn der Herr ist ein großer Gott und ein großer König über alle Götter.

Psalm 95, 1-2



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?

Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.





# 4. Januar

Gehet durch die Tempeltore ein mit Dank, betretet den festlichen Vorhof mit lautem Lob! Preist ihn! Rühmt ihn! Denn der Herr ist gut zu uns, seine Gnade hört niemals auf, für alle Zeiten hält er uns die Treue!

Psalm 10,4-5



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?  
Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.



# 5. Januar

Wer Dank opfert, der ehrt mich, und wer den Weg bahnt, dem zeige ich Gottes Heil!

Psalm 50,23



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?  
Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.



# 6. Januar

Gott aber sei Dank, der uns den Sieg gibt durch unseren Herrn Jesus Christus! Darum, meine geliebten Brüder, seid fest, unerschütterlich, nehmt immer zu in dem Werk des Herrn, weil ihr wisst, dass eure Arbeit nicht vergeblich ist im Herrn!

1.Korinther 15,57-58



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?

Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.



# 7. Januar

Stimmt dem Herrn ein Danklied an, spielt unserm Gott auf der Harfe, der den Himmel mit Wolken bedeckt, der Regen bereitet für die Erde und auf den Bergen Gras wachsen läßt, dem Vieh sein Futter gibt, den jungen Raben, die ihn anrufen.

Psalm 147,7-9



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?

Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.





# 8. Januar

Darum, weil wir ein unerschütterliches Reich empfangen, lasst uns die Gnade festhalten, durch die wir Gott auf wohlgefällige Weise dienen können mit Scheu und Furcht.

Hebräer 12,28



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?

Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.



# 9. Januar

Zuerst danke ich meinem Gott im Namen Jesu Christi dafür, dass man von eurem Glauben überall in der Welt nur Gutes hört.

Römer 1, 8



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben umsetzen?

Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen machen.



A series of 14 horizontal lines for writing, starting from the line where the quill pen nib rests and extending down to the bottom of the page. The lines are evenly spaced and span the width of the page.

# 10. Januar

Redet miteinander in Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern; singt und spielt dem Herr in eurem Herzen; sagt allezeit Gott, dem Vater, Dank für alles, in dem Namen unseres Herrn Jesus Christus; ordnet euch einander unter in der Furcht Gottes.

Epheser 5,19-21



Wie kannst du den Tagesvers in deinem Leben  
umsetzen?

Wofür bist du dankbar? Hier kannst du deine Notizen  
machen.