Sonntagabend auf dem Sofa: Du scrollst durch Fotos von Bekannten, eine Freundin aus der Schulzeit steht vor ihrem neuen Haus – und du fühlst dich klein. „Warum die – und nicht ich?“ Bei den **Dankbarkeitsübungen aus der Positiven Psychologie** schreibst du jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist – ohne dich dabei mit anderen zu vergleichen –, und übst, dich über die gute Nachricht eines anderen mitzufreuen.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie richtet Neid deinen Blick auf das, was dir fehlt – und was du schon hast, rutscht aus dem Bild. Je öfter du auf die Lücke schaust, desto größer wirkt sie. Was in deinem Leben gut ist, ist nicht weg – du siehst es nur nicht mehr.

Neid hält die Taschenlampe
der Lichtkegel fällt immer auf das, was fehlt – alles andere liegt im Dunkeln

→

Du nimmst sie selbst in die Hand
jeden Abend kurz: Du leuchtest auf das, was da ist – das Haus der anderen verschwindet nicht, ist aber nicht mehr alles

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. Dein Neid-Moment: Wen oder was hast du zuletzt beneidet – und wie stark (0–10)? Dazu drei Dinge, für die du heute dankbar bist.
2. **Ab Tag 2 jeden Abend:** Neid vorher eintragen · **drei Dinge** aufschreiben – klein und konkret („Kaffee mit meiner Schwester“ statt „meine Familie“), eins darf ein Mensch sein, dem du dankst · Neid nachher eintragen.
3. **Wem gönne ich heute etwas?** Eine gute Nachricht eines anderen Menschen + ein Satz „Schön für dich, weil …“ – innerlich oder ausgedrückt (dann ✓).
4. **Regel: kein Vergleich nach unten.** „Wenigstens geht es mir besser als anderen“ ist kein Dank, sondern wieder ein Vergleich.
5. **Tag 7 · Rückblick:** Was hat sich verändert, wenn ich abends schreibe? Was will ich beibehalten?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt nichts ein? Mach es klein und konkret: der Kaffee am Morgen, eine Nachricht von früher, ein Lied im Radio. Der Neid bleibt? Das ist normal – Neid darf da sein, du trägst ihn trotzdem ein. Mitfreuen fühlt sich falsch an? Innerlich reicht, und das Feld darf auch leer bleiben. Du schreibst doch „anderen geht es schlechter“? Durchstreichen und etwas aufschreiben, das in deinem Leben da ist.

Vorweg: Sich mit anderen zu vergleichen ist menschlich – das macht jeder, und es ist keine Krankheit. Du kannst aber lernen, anders damit umzugehen. Wenn du dich über Wochen niedergeschlagen, leer oder wertlos fühlst, lass das abklären – dahinter kann mehr stecken als das Vergleichen. Dankbar sein heißt nicht: Anderen geht es schlechter. Und Neid darf da sein – Mitfreuen ist eine zusätzliche Wahl, keine Pflicht. Ehrlich: Geprüft wurde Dankbarkeit in einer sehr großen Studie in 34 Ländern – gemessen aber nur gleich nach einer kurzen Übung, und der Neid sank nur ein wenig. Gegen andere sinnvolle Übungen schnitt Dankbarkeit im Schnitt nicht besser ab. Das Mitfreuen wurde bisher nur in einer kleinen Studie mit Studierenden geprüft.

Wichtig: Das Vergleichen zieht dich seit Langem herunter? → Episode 9.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Dazu Episode 2: freundlicher Satz · Episode 3: vom Warum zum Wie.

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?	3	3	2
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?	3	2	1
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?	3	2	2
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?	2	2	1
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Drei Dinge, die da sind – und eine gute Nachricht, die ich jemandem gönne.

1 · Tag 1: Mein Neid-Moment

Wen oder was habe ich zuletzt beneidet?
Freundin aus der Schulzeit – ihr Haus

Neid (0 = gar nicht · 10 = sehr stark): *8*

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:
Telefonat mit meiner Mutter
meine Wohnung ist warm und hell
Kollegin hat mich zum Lachen gebracht

Kein Vergleich nach unten: nicht ‚anderen geht es schlechter'.

2 · Jeden Abend ab Tag 2: Neid vorher · drei Dinge · Neid nachher · wem gönne ich etwas?

Drei kleine, konkrete Dinge – eins darf ein Mensch sein, dem du dankst. Neid von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, vor und nach dem Schreiben. Gönnen: eine gute Nachricht eines anderen + „Schön für dich, weil …" – innerlich oder ausgedrückt (✓).

Tag	**drei Dinge, für die ich heute dankbar bin**	**Neid vorher 0–10**	**Neid nachher 0–10**	**Wem gönne ich heute etwas? – ein Satz**	**ausgedrückt? ✓**
Tag 2	*Kaffee mit meiner Schwester · Sonne auf dem Balkon · Kollege hat mir geholfen*	7	5	*Kollegin hat die Prüfung bestanden – schön für dich, weil du so viel gelernt hast*	✓
Tag 3	*Spaziergang im Park · gutes Buch · Nachbarin hat Kuchen gebracht*	6	4	*Freund hat eine neue Stelle – schön, weil er so lange gesucht hat*	✓
Tag 4	*frisches Brot · Lied im Radio · Anruf von meinem Vater*	7	5	*Schwester fährt in Urlaub – schön, weil sie Erholung braucht*	
Tag 5	*pünktlich Feierabend · Lachen mit Kollegen · warme Dusche*	6	4	*Ihr Haus – schön für sie, weil sie sich das lange gewünscht hat*	✓
Tag 6	*Frühstück in Ruhe · Nachricht von früher · Fahrrad repariert*	6	4	*Nachbar ist Opa geworden – schön für dich*	✓
Tag 7	*ausgeschlafen · Kochen mit meiner Schwester · Sonne*	6	3	*Kollege bekam Lob vom Chef – schön, weil er sich so reingehängt hat*	✓

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, wenn ich abends schreibe?
Ich sehe abends mehr, was da ist – der Neid ist kleiner, aber noch da.

Was will ich beibehalten?
drei Dinge am Abend · mich innerlich mitfreuen

Dir fällt nichts ein? Klein und konkret: der Kaffee am Morgen, ein Lied. **Der Neid bleibt?** Normal – trotzdem eintragen. Mitfreuen ist keine Pflicht, innerlich reicht. Dazu Episode 2: freundlicher Satz · Episode 3: vom Warum zum Wie.

BEISPIEL

Mein Vergleichs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft hast du dich mit anderen verglichen?			
2. Wie neidisch oder klein hast du dich danach gefühlt?			
3. Wie hart warst du nach einem Vergleich mit dir selbst?			
4. Wie lange hast du nach einem Vergleich gegrübelt?			
5. Wie sehr hat das Vergleichen deine Stimmung bestimmt?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Drei Dinge, die da sind – und eine gute Nachricht, die ich jemandem gönne.

1 · Tag 1: Mein Neid-Moment

Wen oder was habe ich zuletzt beneidet?

Neid (0 = gar nicht · 10 = sehr stark):

Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin:

Kein Vergleich nach unten: nicht ‚anderen geht es schlechter'.

2 · Jeden Abend ab Tag 2: Neid vorher · drei Dinge · Neid nachher · wem gönne ich etwas?

Drei kleine, konkrete Dinge – eins darf ein Mensch sein, dem du dankst. Neid von 0 = gar nicht bis 10 = sehr stark, vor und nach dem Schreiben. Gönnen: eine gute Nachricht eines anderen + „Schön für dich, weil …" – innerlich oder ausgedrückt (✓).

Tag	**drei Dinge, für die ich heute dankbar bin**	**Neid vorher 0–10**	**Neid nachher 0–10**	**Wem gönne ich heute etwas? – ein Satz**	**ausge-drückt? ✓**
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

3 · Tag 7: Rückblick

Was hat sich verändert, wenn ich abends schreibe?

Was will ich beibehalten?

Dir fällt nichts ein? Klein und konkret: der Kaffee am Morgen, ein Lied. **Der Neid bleibt?** Normal – trotzdem eintragen. Mitfreuen ist keine Pflicht, innerlich reicht. Dazu Episode 2: freundlicher Satz · Episode 3: vom Warum zum Wie.