

# Dankbarkeits- tagebuch



4 Wochen Dankbarkeit

# Einleitung

Es freut mich sehr, dass auch du dich vier Wochen lang täglich in Dankbarkeit üben möchtest! Dieses Dankbarkeitstagebuch soll dir dabei helfen, mehr Dankbarkeit in dein Leben zu bringen.

Für einen leichteren Start – denn aller Anfang ist schwer – habe ich hier noch ein paar **Tipps & Hinweise** für dich:

- **Das wichtigste ist, dass du dich bei deiner Dankbarkeitspraxis nicht einschränkst.** Lass deinen Gedanken und dem dankbaren Gefühl einfach freien Lauf!
- **Schreib jeden Tag so viel auf, wie du möchtest** bzw. bist der Platz voll ist. Wenn du jeden Tag min. drei Dinge findest, für die du dankbar bist, ist das super. Aber es wird Tage geben, an denen bist du einfach nur dankbar dafür, dass es nicht geregnet hat.
- **Natürlich gibt es auch keinerlei Vorgaben, wofür du dankbar sein kannst:** Mal sind es “große” Dinge, z.B. weil dir jemand bei einer wichtigen Sache geholfen hat, mal sind es “kleine” Dinge wie das schöne bunte Herbstblatt, das du auf dem Boden gefunden hast. Mal bist du dankbar für die lieben Menschen in deinem Leben, mal für die schönen neuen Schuhe, die du dir gekauft hast. Und manchmal bist auch dankbar für Ärger oder weil etwas total schief gelaufen ist.
- **An Tagen, an denen es mit dem Gefühl der Dankbarkeit nicht so klappen will, kannst du dich auch fragen, für was ein dankbarer Mensch heute dankbar wäre,** was dich sozusagen in dankbare Schwingung versetzt. Aber manchmal hilft auch das nicht und das ist völlig ok. Dann schreibst du einfach auf, dass es heute nicht klappt mit der Dankbarkeit.
- **Manche Dinge wirst du auch mehrmals in dein Dankbarkeitstagebuch eintragen** – mal für den einzelnen Tag, als Höhepunkt der Woche und/oder in deinen wöchentlichen Erlebnissen. Schrecke also nicht vor Wiederholungen zurück! Das zeigt dir, dass eine Sache wirklich toll für dich gewesen ist.
- **Außerdem bist du natürlich nicht nur aufs Schreiben beschränkt.** Du kannst auch etwas zeichnen/malen oder einkleben/anheften.

Ich wünsche dir viel Freude und bin dankbar, dass du gemeinsam mit mir mehr Dankbarkeit praktizieren möchtest.

Deine 

# Woche 7



*„Lerne loszulassen –  
das ist der Schlüssel zum Glück.“*

- Buddha -

# Woche 1

Ich bin heute dankbar für...

Montag

---

---

---

---

---

Dienstag

---

---

---

---

---

Mittwoch

---

---

---

---

---

Donnerstag

---

---

---

---

---

# Woche 1

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

---

---

---

---

---

Samstag

---

---

---

---

---

Sonntag

---

---

---

---

---

Meine Höhepunkte der Woche

---

---

---

---

---

# Woche 1

## Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen haben mich diese Woche zum Lachen gebracht...

---

---

---

---

---

Das war diese Woche eine Herausforderung für mich...

---

---

---

---

---

Damit habe ich mich diese Woche um mich selbst gekümmert...

---

---

---

---

---

So war ich diese Woche für andere da...

---

---

---

---

---

# Woche 2



*„Die Fähigkeit, glücklich zu leben,  
kommt aus einer Kraft,  
die der Seele innewohnt.“*

- Marc Aurel -

# Woche 2

Ich bin heute dankbar für...

Montag

---

---

---

---

---

Dienstag

---

---

---

---

---

Mittwoch

---

---

---

---

---

Donnerstag

---

---

---

---

---

# Woche 2

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

---

---

---

---

---

Samstag

---

---

---

---

---

Sonntag

---

---

---

---

---

Meine Höhepunkte der Woche

---

---

---

---

---

# Woche 2

## Meine Erlebnisse diese Woche

Das habe ich diese Woche neu für mich entdeckt...

---

---

---

---

---

So habe ich Zeit mit meinen Liebsten verbracht...

---

---

---

---

---

Das hat mich diese Woche zum Nachdenken gebracht...

---

---

---

---

---

Dabei haben mir andere diese Woche geholfen...

---

---

---

---

---

# Woche 3



*„You can't stop the waves,  
but you can learn to surf.“*

- Jon Kabatt Zinn -

# Woche 3

Ich bin heute dankbar für...

Montag

---

---

---

---

---

Dienstag

---

---

---

---

---

Mittwoch

---

---

---

---

---

Donnerstag

---

---

---

---

---

# Woche 3

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

---

---

---

---

---

Samstag

---

---

---

---

---

Sonntag

---

---

---

---

---

Meine Höhepunkte der Woche

---

---

---

---

---

# Woche 3

## Meine Erlebnisse diese Woche

Bei diesen Menschen habe ich mich diese Woche bedankt...

---

---

---

---

---

Dabei bin ich diese Woche über meinen Schatten gesprungen...

---

---

---

---

---

Dafür habe ich mir diese Woche Zeit genommen...

---

---

---

---

---

Das hat mich diese Woche beruhigt...

---

---

---

---

---

# Woche 4



*„Am Ende wird alles gut.  
Wenn es nicht gut ist,  
ist es nicht das Ende.“*

- Oscar Wilde -

# Woche 4

Ich bin heute dankbar für...

Montag

---

---

---

---

---

Dienstag

---

---

---

---

---

Mittwoch

---

---

---

---

---

Donnerstag

---

---

---

---

---

# Woche 4

Ich bin heute dankbar für...

Freitag

---

---

---

---

---

Samstag

---

---

---

---

---

Sonntag

---

---

---

---

---

Meine Höhepunkte der Woche

---

---

---

---

---

# Woche 4

## Meine Erlebnisse diese Woche

Diese Menschen lagen mir diese Woche besonders am Herzen...

---

---

---

---

---

Dabei hatte ich diese Woche am meisten Spaß...

---

---

---

---

---

Diese Begegnungen haben mich diese Woche glücklich gemacht...

---

---

---

---

---

Darauf bin ich diese Woche stolz...

---

---

---

---

---