

# Dankbarkeits-Tagebuch

## Schreiben Sie ein Dankbarkeits-Tagebuch

Dies hat einen nachweislich positiven Effekt auf Ihr Leben. Es wirkt sich in Krisensituationen ermutigend aus, beugt Depressionen vor und steigert das allgemeine Wohl- und Glückempfinden. Dankbarkeit führt ebenso zu höherer Leistungsfähigkeit, mehr Gelassenheit und größerer Motivation.

**Notieren Sie mindestens 10 Dinge für die Sie dankbar sind.**

**Schreiben Sie jeden Tag einen neuen Punkt dazu.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

# Dankbarkeit für meinen Nächsten

**Denken Sie über die Menschen in Ihrem Umfeld nach und überlegen Sie wofür Sie jedem einzelnen dankbar sein können.**

**Beispiele:**

Name: \_\_\_\_\_

Grund der Dankbarkeit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Grund der Dankbarkeit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name: \_\_\_\_\_

Grund der Dankbarkeit: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

etc.

**Wenn Sie echten Mehrwert in Ihrem Umfeld schaffen wollen, dann teilen Sie dem anderen Ihre Dankbarkeit mit. Ich garantiere Ihnen, mit diesen beiden Übungen wird sich Ihr Leben verändern.**