

# Dankbarkeits- tagebuch

---

*Mit dieser Vorlage kannst du etwas für dein  
Glück tun, wann und so oft du willst*

---



*philosify*

*von Dr. Hendrik Wahler*

# Mein Dankbarkeitstagebuch

Datum: ..... Ort & Zeit: ..... Stimmung: .....

*Für welche Dinge bin ich unendlich dankbar?*

*Für welche Dinge könnte ich dankbar sein, wenn ich unbedingt möchte?*

*Welche 3 Dinge würde ich nicht einmal für 10 Millionen Euro verkaufen?  
(z.B. mein rechtes Bein, mein Kind, meine Gesundheit)*

*Was habe ich bereits alles, das mir Geld, Status oder beruflicher Erfolg niemals bringen kann?*

*Was habe ich bereits jetzt, das ich mir (paradoxerweise) von zukünftigem Berufserfolg verspreche?*

*(z.B. Zeit zu tun, was mir Spaß macht; mein Leben genießen; mir keine Sorgen machen; reisen)*

*In Demut und Mitgefühl üben: Welche Dinge müssen andere Menschen auf der Welt erleben, die mir erspart bleiben? Welche Probleme haben andere Menschen in dieser Welt, die ich nicht habe?*

*(z.B. Extremsituationen wie Krieg, Gewalterfahrungen, politische Gefangenschaft; radioaktives oder chemisch verseuchtes Wohngebiet; Verlust eines geliebten Menschen; Verstümmelung)*

