

# Dankbarkeits- tagebuch

---

Das beste Mittel für mehr Glück und  
weniger Sorgen

# Dankbarkeit

---

Glückliche Menschen konzentrieren sich auf das, was sie haben – nicht auf das, was sie nicht haben. Sie wissen die kleinen und großen Dinge des Lebens zu schätzen. Sie sind dankbar für das, was andere für selbstverständlich nehmen.

- > *Dankbarkeit ist das beste Mittel gegen Sorgen und Zukunftsängste.*

## Dankbarkeits-Tagebuch

*Wofür bin ich dankbar?*



## Dankbarkeits-Experimente

*Welche Dinge bleiben mir erspart, die andere Menschen erleiden müssen?*



*Wer würde gerne mit mir und meinen Problemen tauschen wollen?*



*Was würde ich nicht einmal für 10.000.000 € verkaufen?*



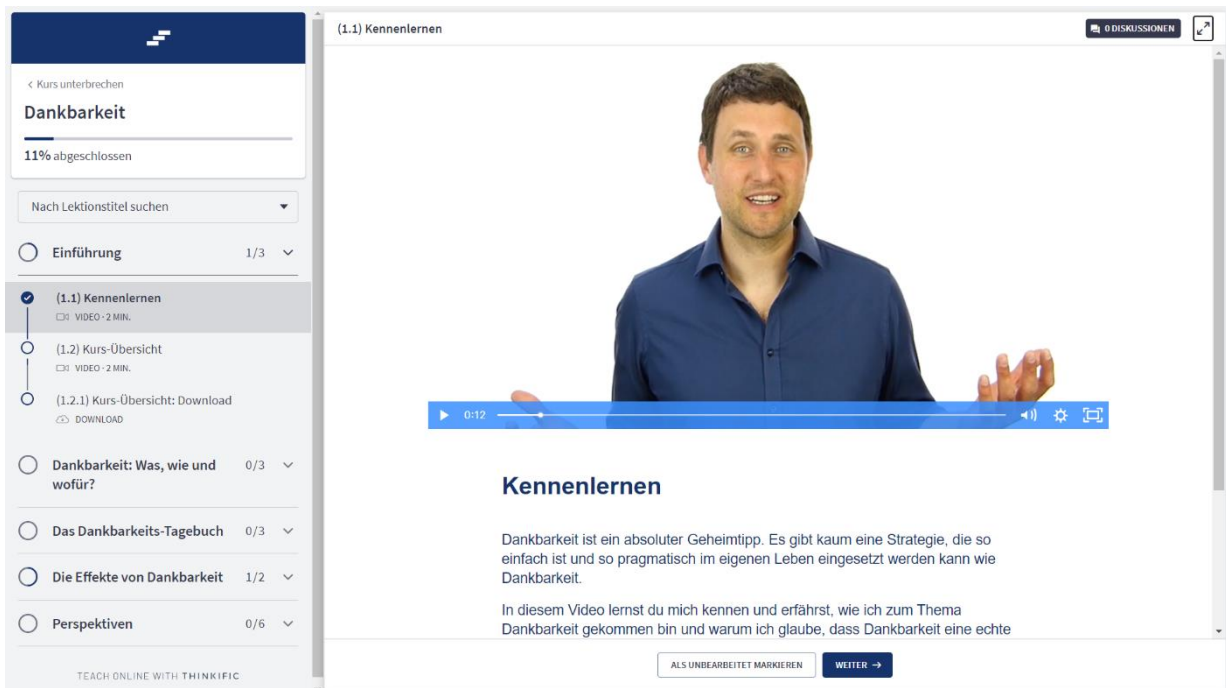
### **Regelmäßiges Training: Dankbarkeitstagebuch**

- Führen Sie regelmäßig und möglichst schriftlich ein Dankbarkeits-Tagebuch – z.B. abends vor dem Einschlafen oder morgens bevor Sie in den Tag starten!
- Schreiben Sie alles auf, wofür Sie dankbar sind und warum Sie dafür dankbar sind!

# Videokurs „Dankbarkeit“

## Glücklicher und zufriedener leben

- **Kostenloser** Online-Videokurs
- Inhalte (Auszug):
  - Was ist Dankbarkeit?
  - Wofür könnte ich dankbar sein?
  - Experimentelle Dankbarkeits-Strategien
  - Dankbarkeits-Tagebuch
  - Die Wirkung von Dankbarkeit
- Praxisnaher Kurs mit Anwendungsübungen und zahlreichen Beispielen aus dem alltäglichen Leben



TEACH ONLINE WITH THINKIFIC

(1.1) Kennenlernen 0 DISKUSSIONEN

< Kurs unterbrechen

### Dankbarkeit

11% abgeschlossen

Nach Lektionstitel suchen

- Einführung 1/3
- (1.1) Kennenlernen VIDEO - 2 MIN.
- (1.2) Kurs-Übersicht VIDEO - 2 MIN.
- (1.2.1) Kurs-Übersicht: Download DOWNLOAD
- Dankbarkeit: Was, wie und wofür? 0/3
- Das Dankbarkeits-Tagebuch 0/3
- Die Effekte von Dankbarkeit 1/2
- Perspektiven 0/6

0:12

### Kennenlernen

Dankbarkeit ist ein absoluter Geheimtipp. Es gibt kaum eine Strategie, die so einfach ist und so pragmatisch im eigenen Leben eingesetzt werden kann wie Dankbarkeit.

In diesem Video lernst du mich kennen und erfährst, wie ich zum Thema Dankbarkeit gekommen bin und warum ich glaube, dass Dankbarkeit eine echte

ALS UNBEARBEITET MARKIEREN WEITER →



Kostenlos ansehen