



# Dankbarkeits- tagebuch

VON

---

*„Das haben wir noch nie probiert, also geht es sicher gut.“*

*Pippi Langstrumpf*

Glückslockenkopf

# *Harra, jetzt geht `s los!*

Super, dass du es geschafft hast, dein Dankbarkeits-Tagebuch in deinen Händen zu halten. Dies ist kein normales Tagebuch, indem du alles aufschreibst, was du an einem Tag erlebt hast. Mit dem Dankbarkeitstagebuch kannst du super herausfinden, wofür du dankbar bist, was dir guttut und was du erreichen willst. Probiere es einfach aus!

Damit du gut gerüstet durch den Monat gehst, findest du hier noch ein paar Informationen zum Umgang mit deinem Tagebuch:

- Nimm dir fünf Minuten am Morgen und fünf Minuten am Abend Zeit für dein Tagebuch. Am besten startest du deinen Tag direkt mit einem Eintrag und notierst dir deine Gedanken für den Abend direkt vor dem Schlafen gehen.
- Zu Beginn des Tagebuchs kannst du einmal auf einer Skala von 1 – 10 bewerten, wie es dir aktuell in verschiedenen Bereichen deines Lebens geht. Am Ende des Monats kannst du diesen Check noch einmal ausfüllen. So bekommst du einen guten Überblick über Veränderungen bei dir und in deinem Leben.
- Auf der nächsten Seite findest du ein Beispiel für einen ausgefüllten Tagebucheintrag.
- Versuche in den nächsten Wochen kontinuierlich in dein Tagebuch zu schreiben. Wenn du es aber einige Tage vergessen solltest, lege einfach schnell wieder damit los.
- Lege dir dein Tagebuch an einen Ort, an dem du es gut bearbeiten kannst.

Viel Freude! 😊

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. *meinen besten Freund, der mir gestern super geholfen hat.*
2. *meine Mama, die mich heute etwas sanfter geweckt hat.*
3. *meine Schwester, mit der ich mich gerade immer besser verstehe.*

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. *viel Zeit mit meinen Freunden!*
2. *wenn ich die Mathearbeit gut hinbekomme!!!*
3. *coole Trainingseinheit heute Abend!*

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

*Gute Laune + Lieblingsmusik + leckeres Essen*

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

*Papa die Tür aufgehalten + Geschenk für Malte besorgt*

**Das möchte ich morgen besser machen:**

*Ich esse morgen gesünder und trinke mehr Wasser.*

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. *Meine Mathearbeit gut hinbekommen!* 😊
2. *Zeit gehabt, meine Serie weiterzugucken!*
3. *Mittagessen von Mama: Spaghetti mit Pesto + Eis*

*Glückslockenkopf*

# So geht `s mir heute

Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freunde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hobbys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesunde Ernährung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sport & Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nach draußen gehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schule / Arbeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nun überlege, an welchen drei Bereichen du diesen Monat besonders arbeiten möchtest:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Viel Spaß beim Schreiben!*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Guten Morgen! 😊 Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Guten Abend! 😊 Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben,  
ihnen zu folgen.“ – Walt Disney*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Warte nicht. Der Zeitpunkt wird niemals perfekt sein.“*

*- Napoleon Hill*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Nichts ist besonders schwer, wenn du es in kleine Aufgaben teilst.“*

*- Henry Ford*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Wenn du jemanden ohne ein Lächeln siehst, schenke ihm deins.“*

*- Charlie Chaplin*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Freiheit bedeutet, dass man nicht unbedingt alles so machen muss wie andere Menschen.“ - Astrid Lindgren*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Wenn wir uns von unseren Träumen leiten lassen, wird der Erfolg all unsere Erwartungen übertreffen.“ - Henry David Thoreau*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Wenn alles gegen dich zu laufen scheint, erinnere dich daran, dass das Flugzeug gegen den Wind abhebt, nicht mit ihm.“ – Henry Ford*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Ein Geschenk ist genau so viel wert wie die Liebe, mit der es ausgesucht worden ist.“*

*- Thyde Monnier*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Wenn du alles gibst, kannst du dir nichts vorwerfen.“*

*- Dirk Nowitzki*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Versuche nicht ein erfolgreicher, sondern ein wertvoller Mensch zu werden.“*

*- Albert Einstein*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Wenn du in deinem Training immer nur 90% gibst, dann wirst du auch wenn es darauf ankommt nur 90% geben.“ – Michael Owen*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Denke immer daran: Wäre es einfach, könnte es jeder. Folge deinem Traum und kämpfe dafür – Tag für Tag. Aufgeben ist keine Option.“ – Lars Amend*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Jeder Erfolg beginnt mit der Entscheidung, es zu versuchen.“*

*- Arnold Schwarzenegger*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Warte nicht darauf, dass die Menschen Dich anlächeln ... Zeige ihnen wie es geht!“*

*- Pippi Langstrumpf*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Du kannst nicht immer in der Ecke des Waldes bleiben und darauf warten, dass andere zu dir kommen. Du musst auch manchmal zu ihnen gehen.“ - Pa*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Wenn es einen Glauben gibt, der Berge versetzen kann, so ist es der Glaube  
an die eigene Kraft.“ – Marie von Ebner-Eschenbach*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen. Bist du glücklich, machst du auch andere glücklich.“ – Ludwig Andreas Feuerbach*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*"Faul sein ist wunderschön! Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen" - Pippi Langstrumpf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Jeder Tag ist eine neue Chance, das zu tun, was du möchtest.“*

*- Friedrich von Schiller*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„In einem Jahr wirst du dir wünschen, heute angefangen zu sein.“*

*- Karen Lamp*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Jedes Leben ist eine Heldengeschichte und jeder Mensch erlebt seine ganz eigene persönliche Heldenreise.“ - Laura Malina Seiler*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Die Welt ist voll von kleinen Freuden, die Kunst besteht nur darin, sie zu sehen!“*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Der Vergleich mit anderen Menschen macht dich blind für das Original, das du bist.“*

*- Laura Malina Seiler*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Jedes Problem ist ein Geschenk, denn ohne Probleme würden wir nicht wachsen.“*

*- Anthony Robbins*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Man kommt in der Freundschaft nicht weit, wenn man nicht bereit ist, kleine Fehler zu verzeihen.“ - Jean de la Bruyère*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Genieße den Augenblick, denn der Augenblick ist dein Leben.“*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Träume nicht dein Leben, sondern lebe deine Träume.“*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben,  
ihnen zu folgen.“ – Walt Disney*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Lebe jeden Tag im Jetzt, aber mit dem Bewusstsein eines ganzen Lebens.“*

*- Rudolf Schenker*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Versuche nicht perfekt zu sein, denn du bist es schon.“*

*- Immanuel Kant*

*Glückslockenkopf*

Datum: \_\_\_\_\_

**Ich bin dankbar für:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das würde den heutigen Tag zu einem wundervollen Tag machen:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Das hilft mir heute einen tollen Tag zu erleben:**

\_\_\_\_\_

**Das habe ich heute Gutes für andere getan:**

\_\_\_\_\_

**Das möchte ich morgen besser machen:**

\_\_\_\_\_

**Diese fantastischen Dinge habe ich heute erlebt:**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

*„Erfolg haben heißt, einmal mehr aufstehen, als man hingefallen ist.“*

*- Winston Churchill*

*Glückslockenkopf*

# So geht `s mir heute

Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freunde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hobbys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesunde Ernährung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sport & Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Schule / Arbeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

## Welche Erkenntnisse hast du aus deinem Tagebuch gewonnen?

In welchen Bereichen geht es dir heute besser als vor einem Monat?

---

An welchen Bereichen kannst du noch weiterarbeiten?

---

Wie hat das regelmäßige Eintragen in das Tagebuch bei dir funktioniert?

---

Würdest du ein Dankbarkeits-Tagebuch anderen Freunden weiterempfehlen? Warum?

---

---