



Dankbarkeitstagebuch

Wofür bin ich heute dankbar? Was hat mich glücklich gemacht? Über welche kleinen und großen Dinge habe ich mich gefreut?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Freitag	Samstag	Sonntag	Wochen-Highlights





3 gute Dinge

Überlege, welche drei guten Dinge dir heute widerfahren sind. Notiere sie in den Kästchen und analysiere genau: Was ist im Detail geschehen? Wie hast du dich gefühlt? Und warum sind diese Dinge eingetreten?

Datum	Titel	Beschreibung	Gefühle	Ursachen
	Was ist mir Gutes widerfahren?	Was ist genau geschehen? Was habe ich gesagt oder getan? Falls andere beteiligt waren: Was haben diese gesagt oder getan?	Wie habe ich mich in diesem Moment gefühlt? Wie habe ich mich später gefühlt?	Warum ist mit das widerfahren? Welchen Einfluss hatte ich persönlich?
1				
2				
3				

