

Mein
Dankbarkeitstagebuch



Nicht ***die Glücklichen***
sind dankbar.

Es sind ***die Dankbaren,***
die glücklich sind.

Francis Bacon

Dieses Tagebuch gehört _____

Hinweise zum Ausfüllen:

- Nehmen Sie sich fünf Minuten am Morgen und fünf Minuten am Abend Zeit für Ihr Tagebuch. Am besten starten Sie Ihren Tag direkt mit einem Eintrag und notieren sich Ihre Gedanken für den Abend direkt vor dem Schlafen gehen.

Tipp: Sollte sich ausschließlich am Abend die Gelegenheit für das Dankbarkeitstagebuch finden, ist das auch völlig ausreichend.

- Zu Beginn des Tagebuchs können Sie einmal auf einer Skala von 1 – 10 bewerten, wie es Ihnen aktuell in verschiedenen Bereichen Ihres Lebens geht. Am Ende der Kur können Sie diese Übersicht noch einmal ausfüllen. So bekommen Sie einen guten Überblick über Veränderungen bei Ihnen und in Ihrem Leben.
- Versuchen Sie in den nächsten Wochen kontinuierlich in Ihr Tagebuch zu schreiben. Wenn Sie es aber einige Tage vergessen sollten, legen Sie einfach wieder damit los.
- Legen Sie Ihr Tagebuch an einen Ort, an dem Sie es gut bearbeiten können.

Viel Freude!

So geht es 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
Arbeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Nun überlegen Sie gerne einmal, was für Sie während dieser Kur besonders wichtig ist

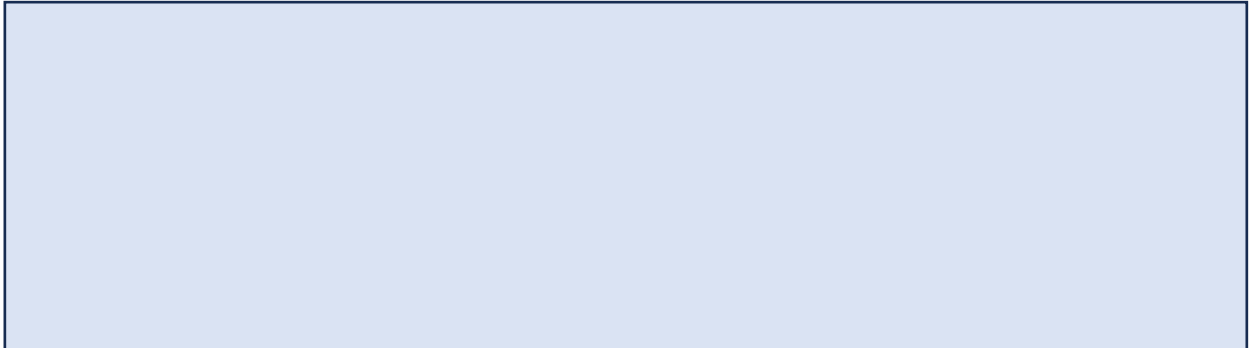
1. _____

2. _____

Am Morgen...

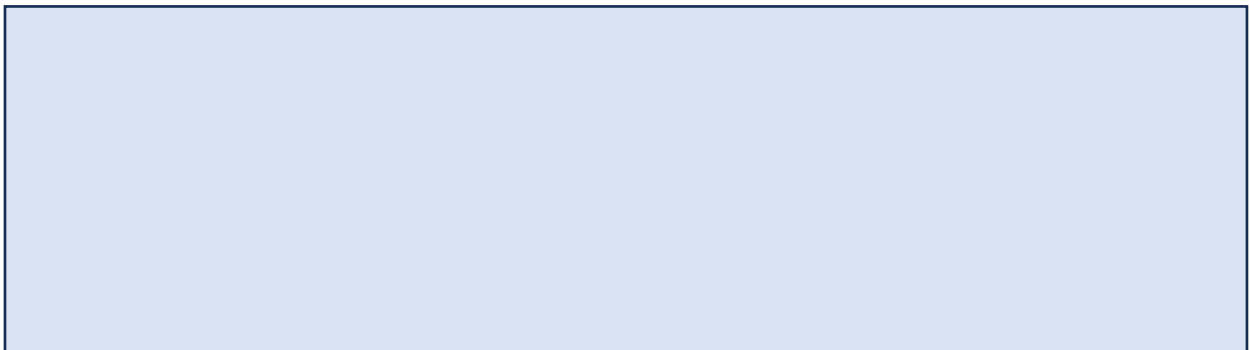
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

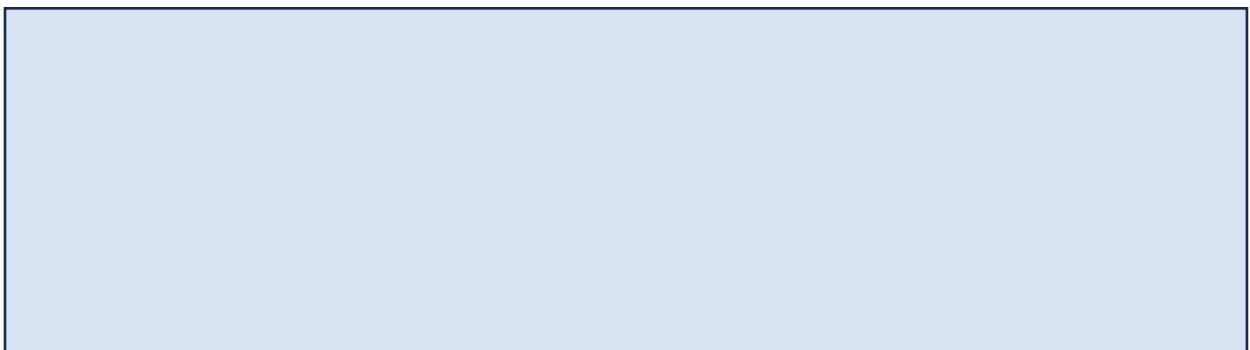


Am Abend...

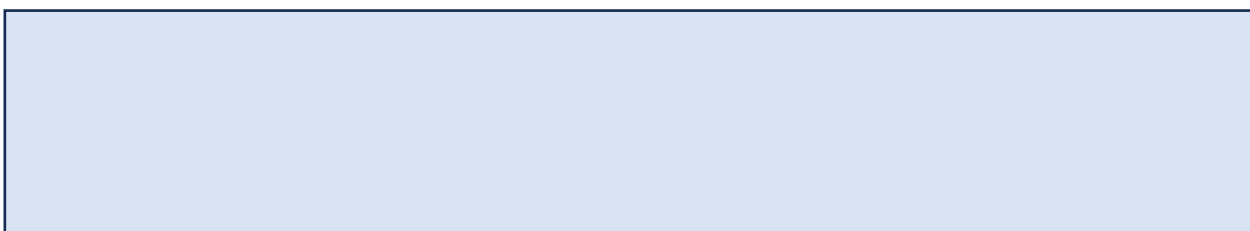
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



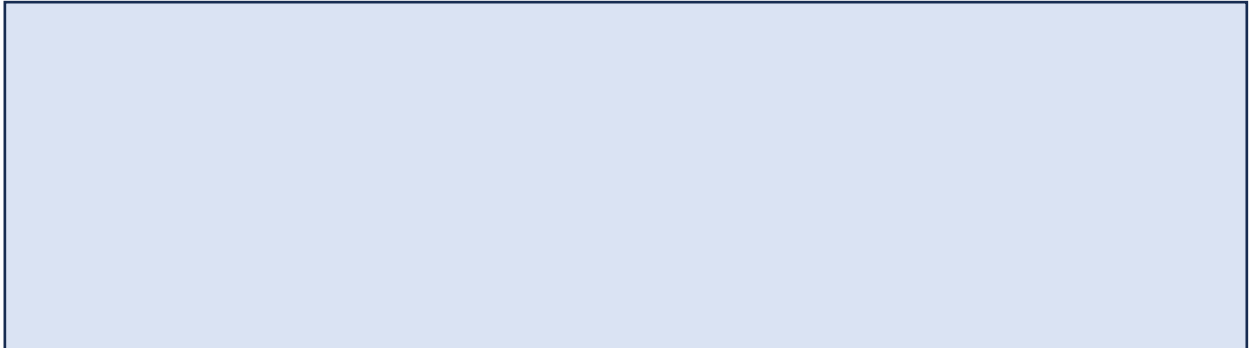
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

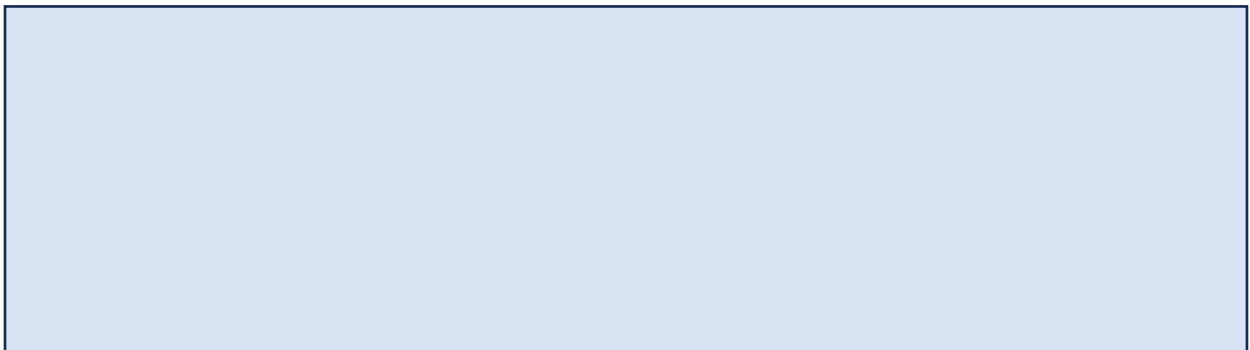
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

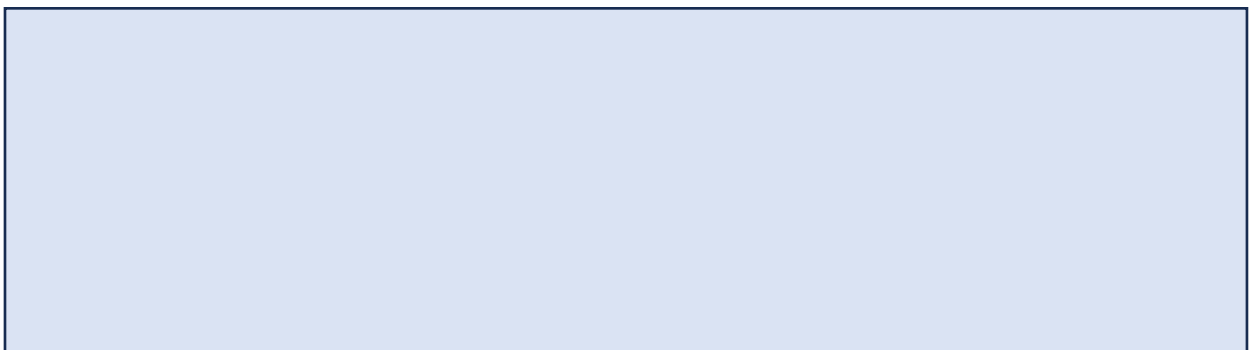


Am Abend...

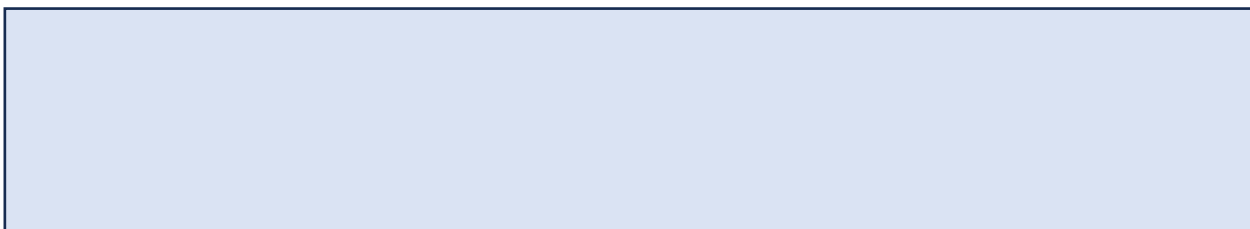
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



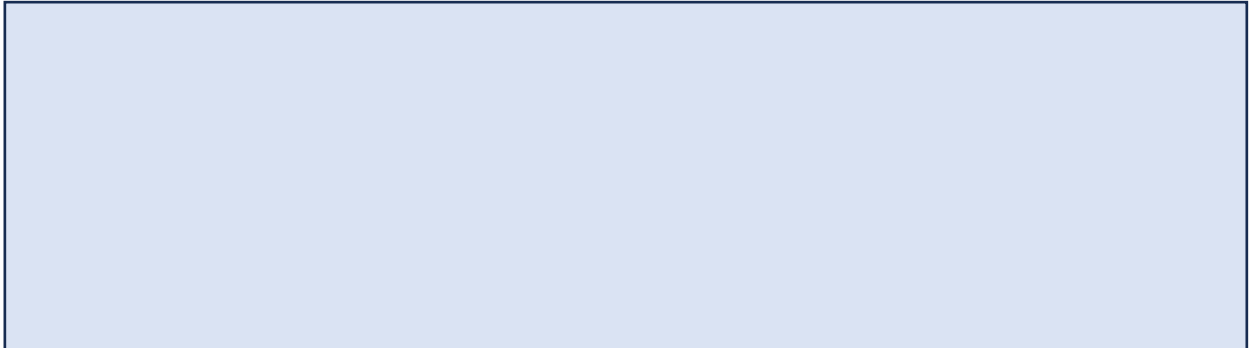
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

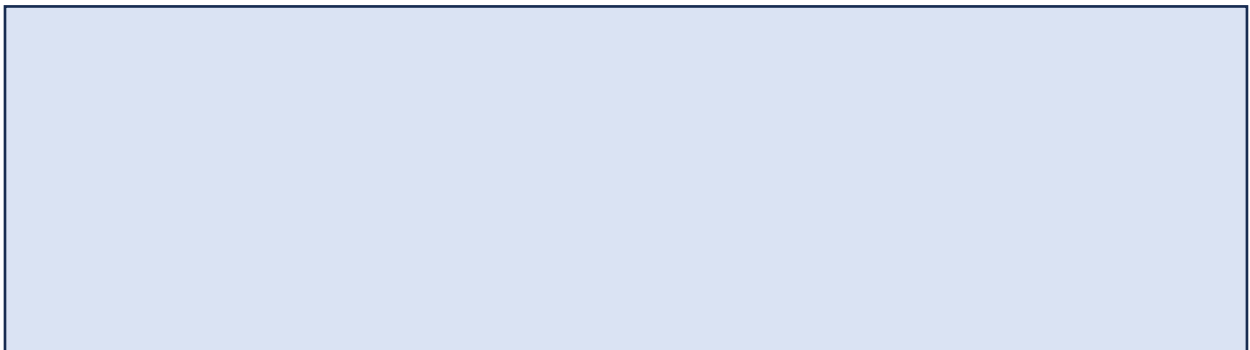
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

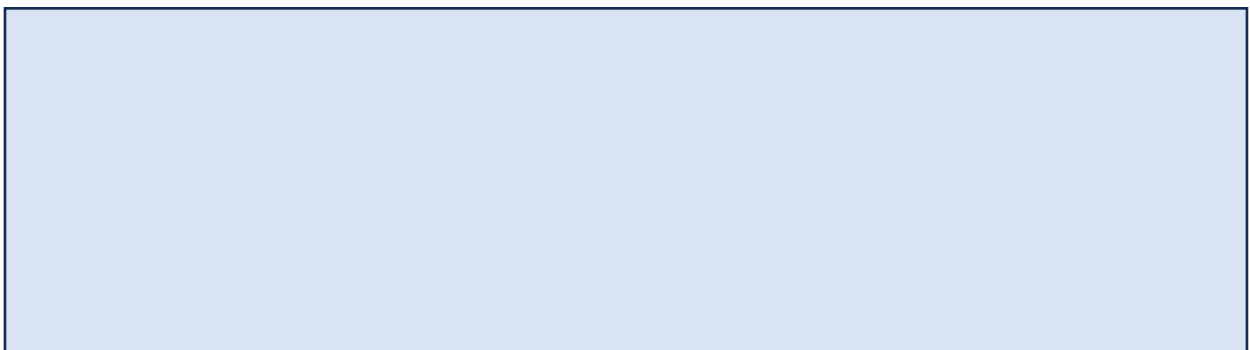


Am Abend...

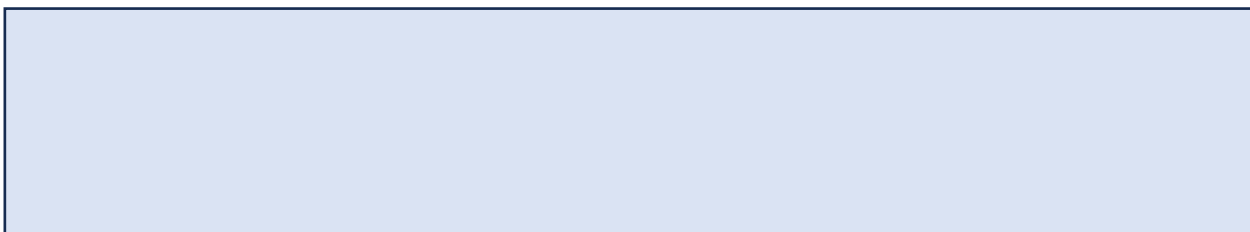
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



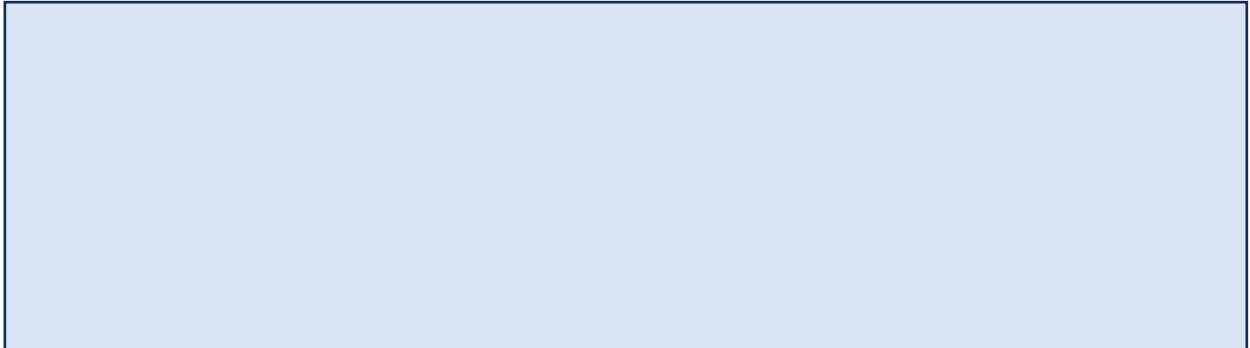
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

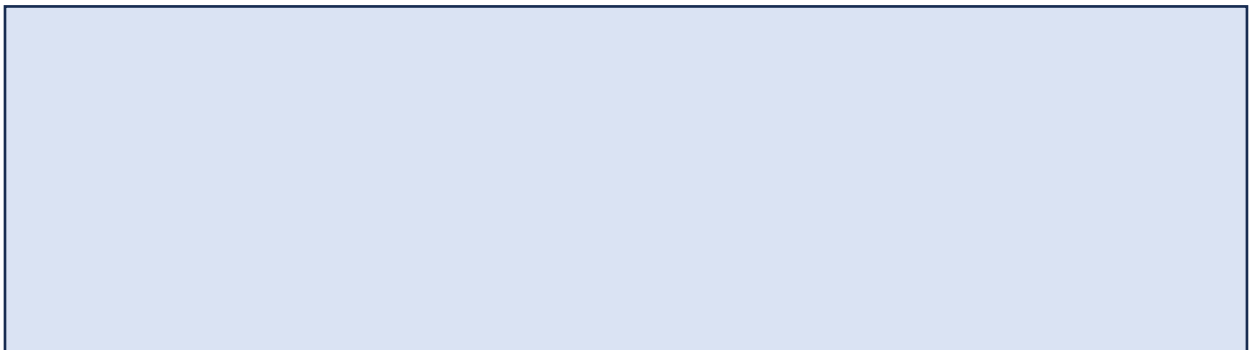
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

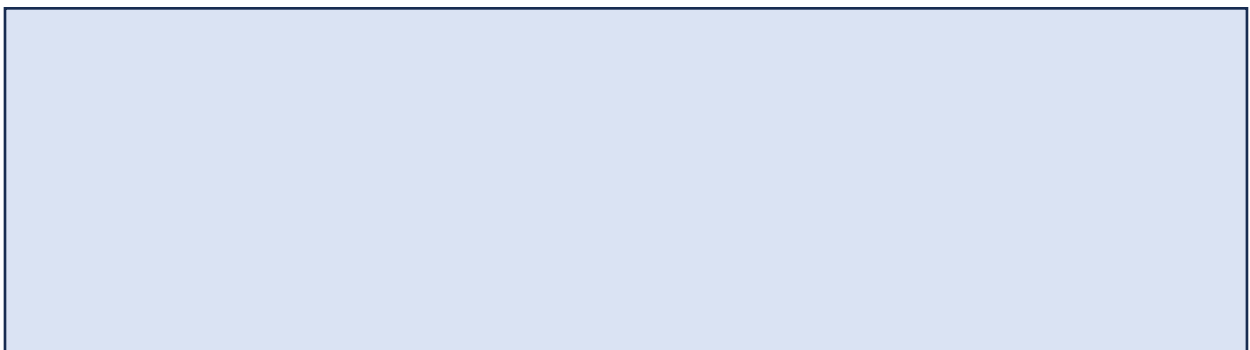


Am Abend...

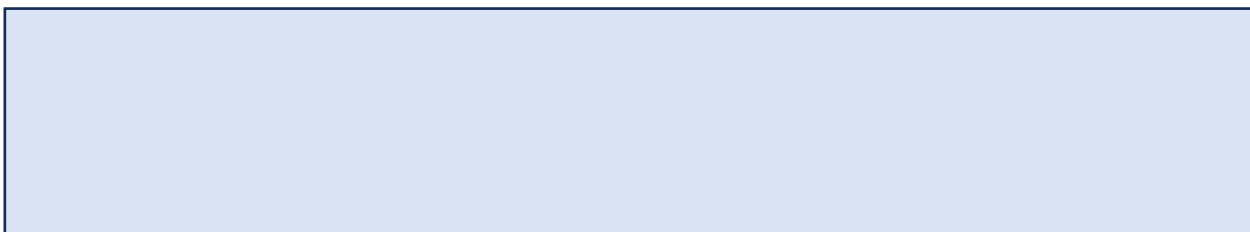
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



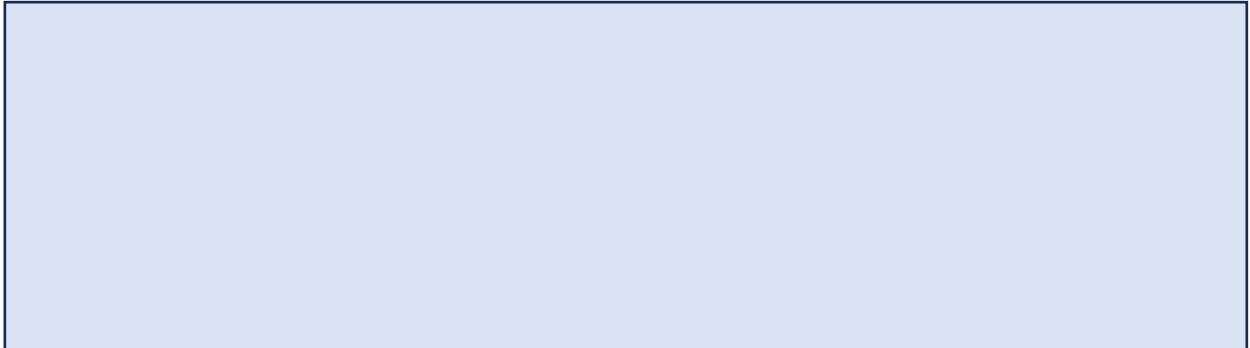
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

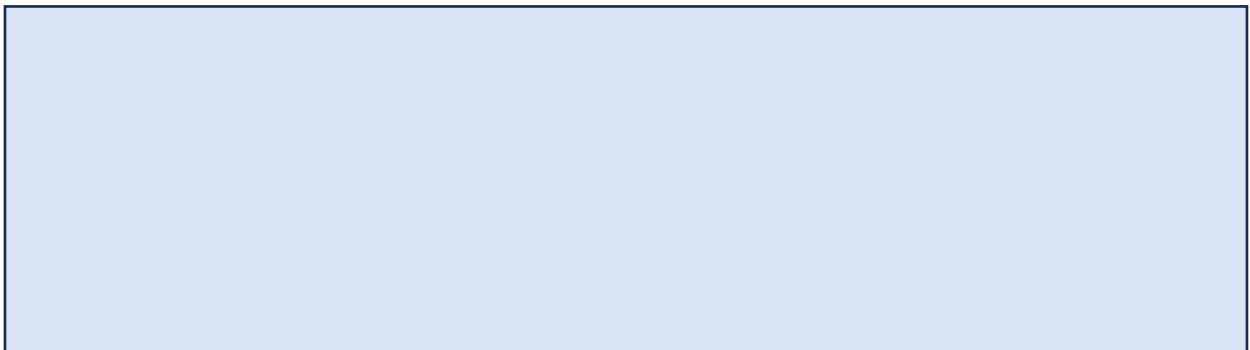
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

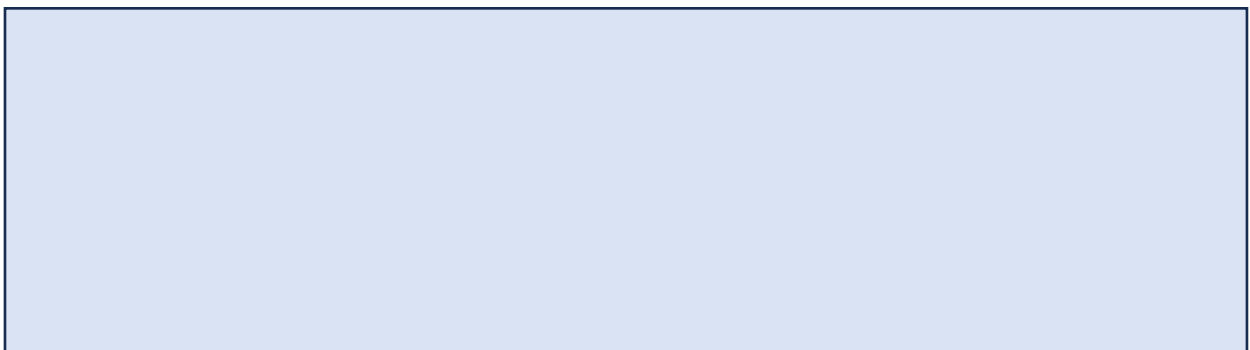


Am Abend...

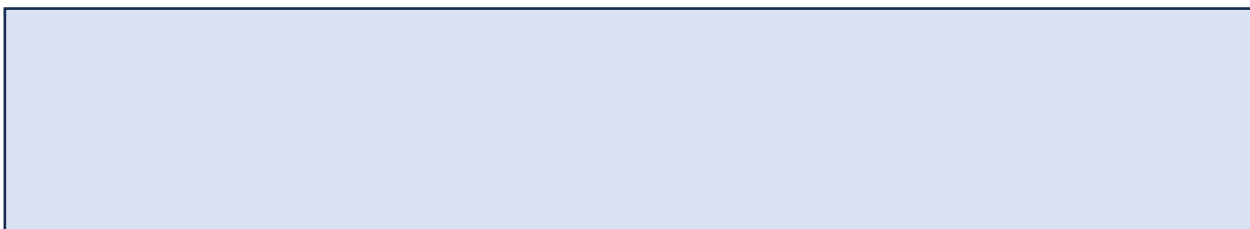
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



Heute ist mir bewusst geworden:



So geht es mir heute...

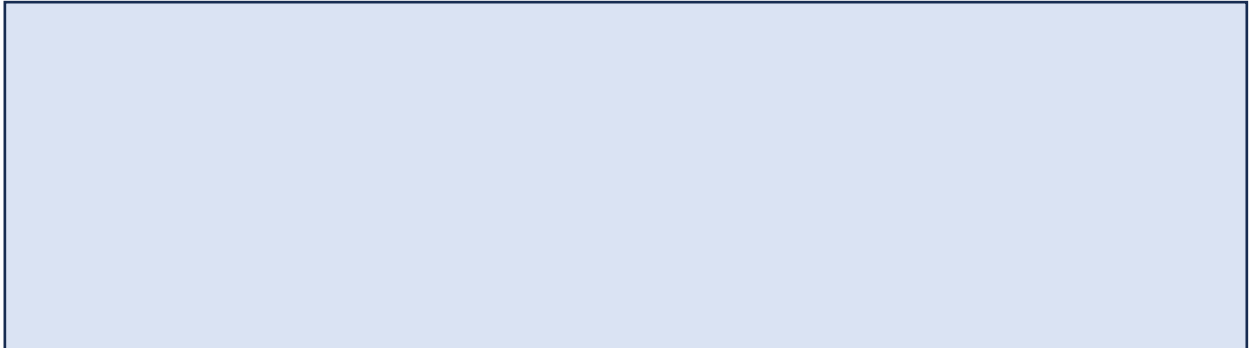
Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freunde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hobbys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesunde Ernährung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sport & Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nach draußen gehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was möchten Sie für sich festhalten?

Am Morgen...

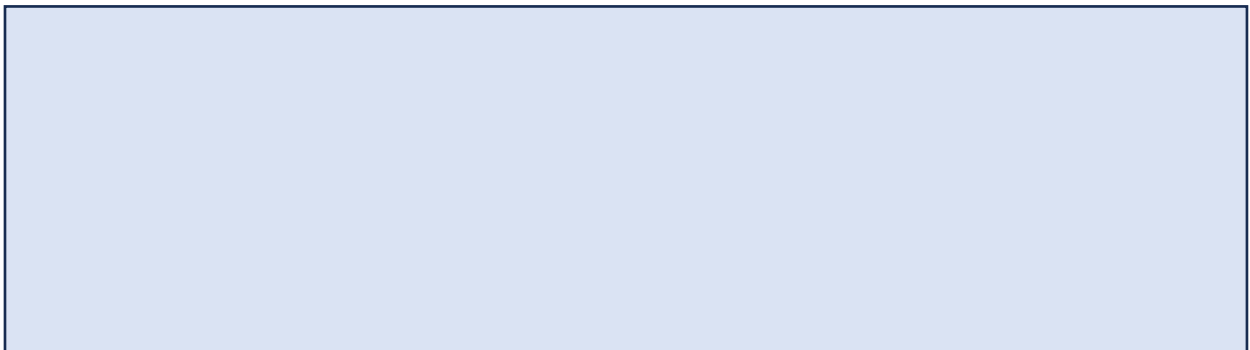
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

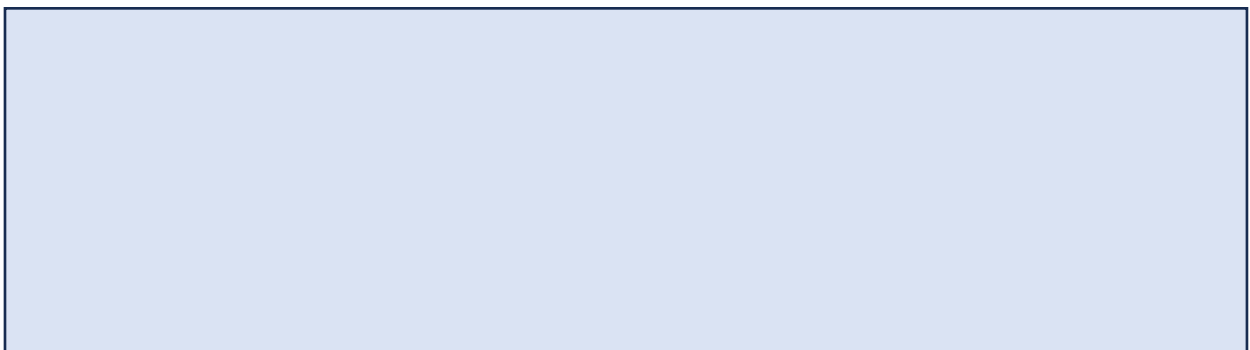


Am Abend...

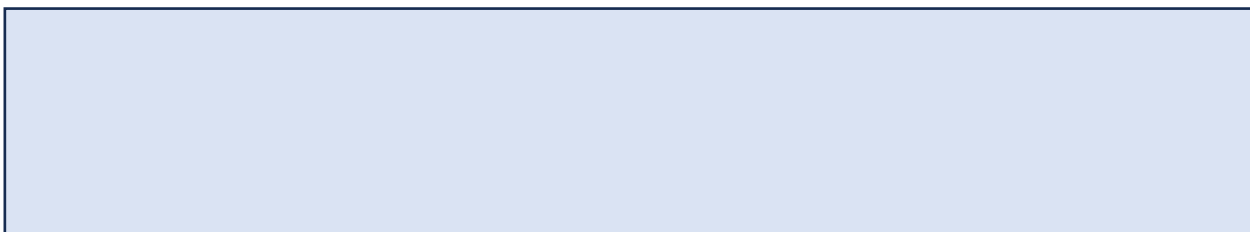
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



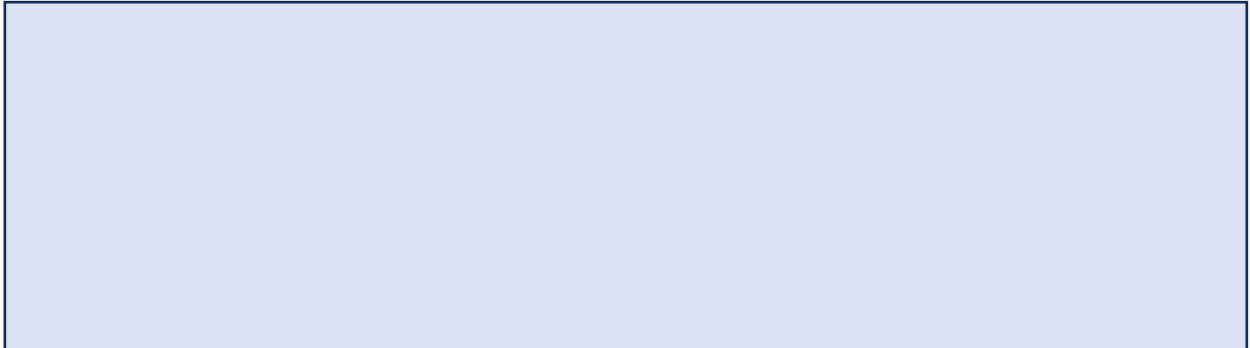
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

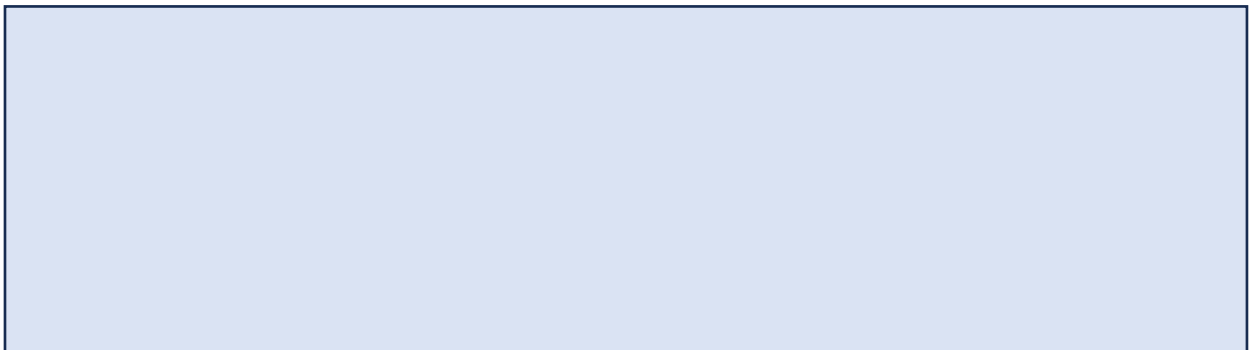
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

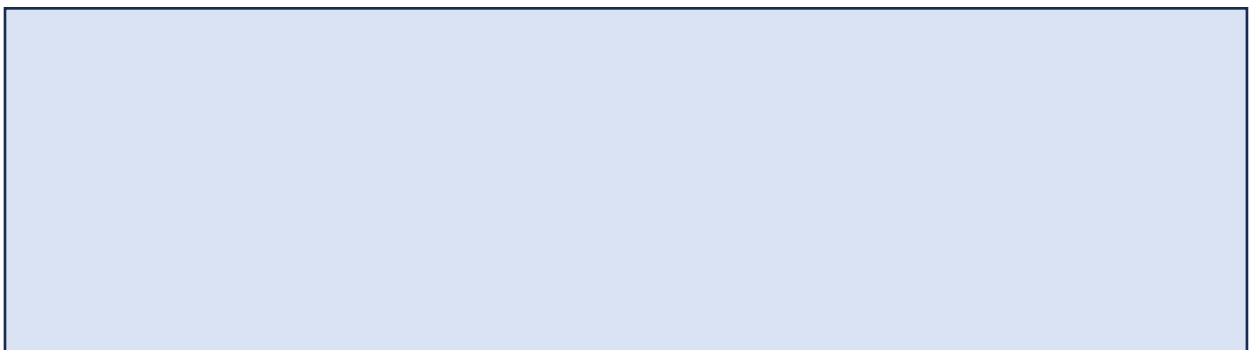


Am Abend...

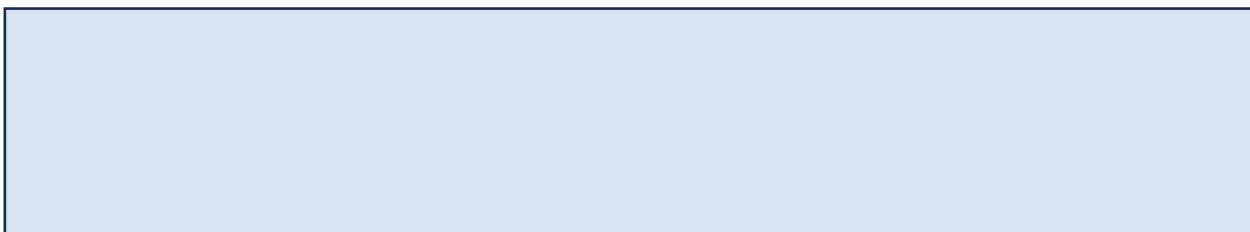
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



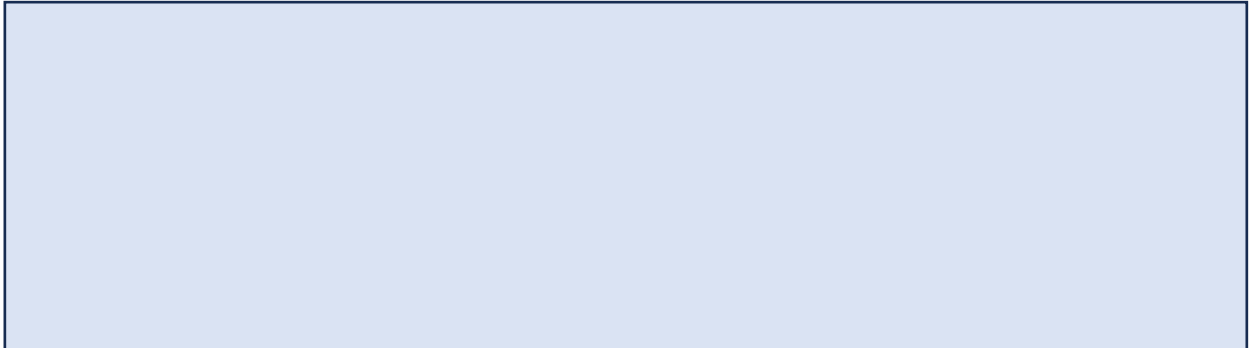
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

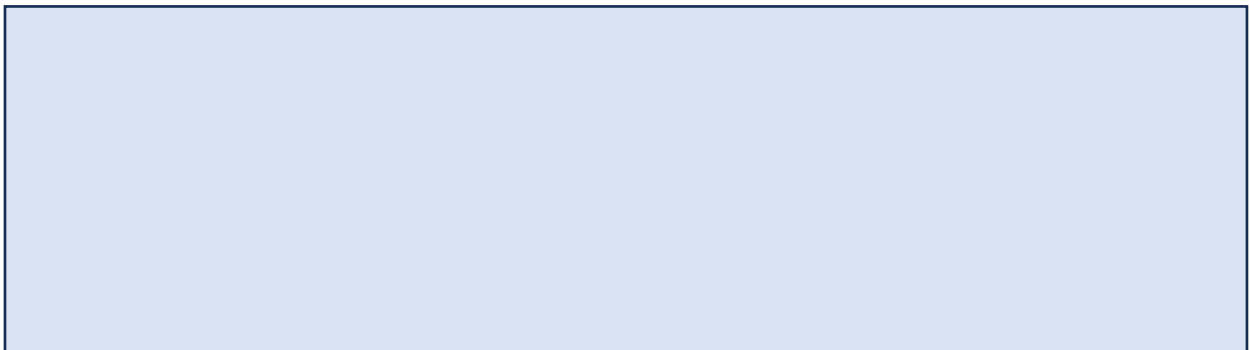
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

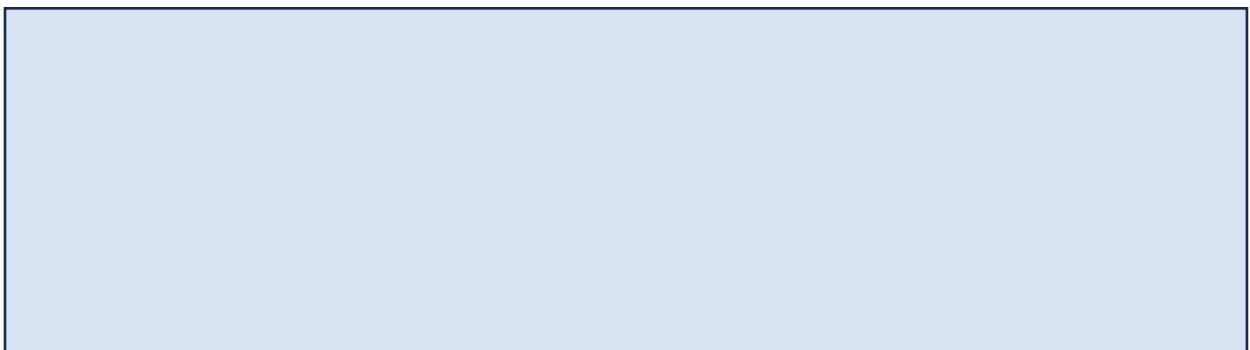


Am Abend...

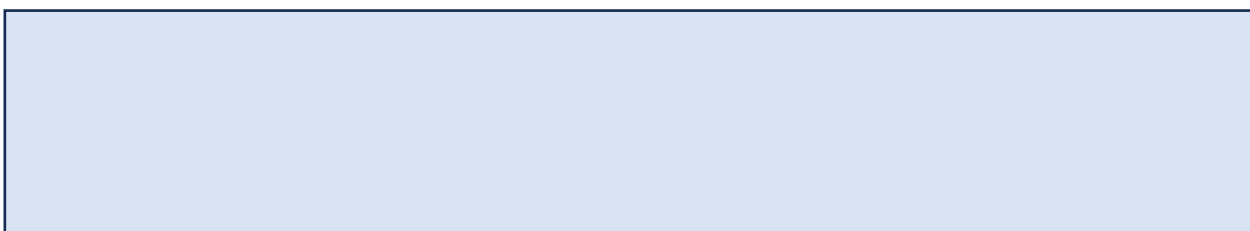
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



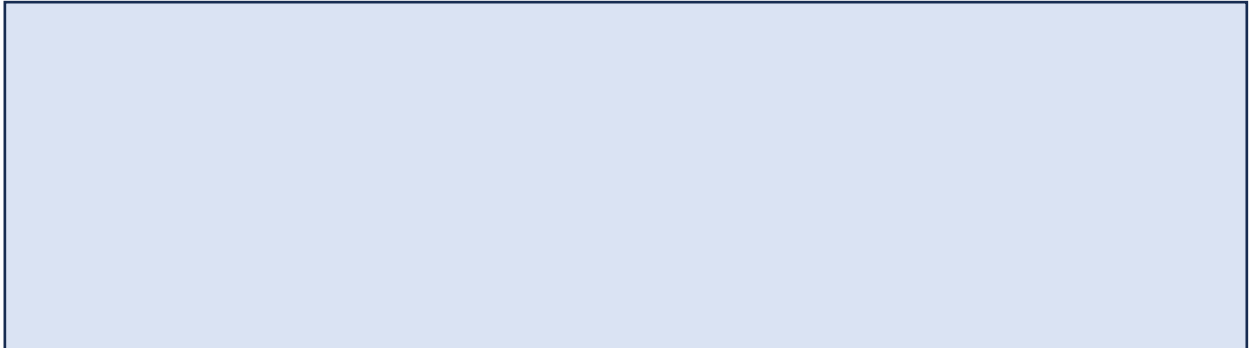
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

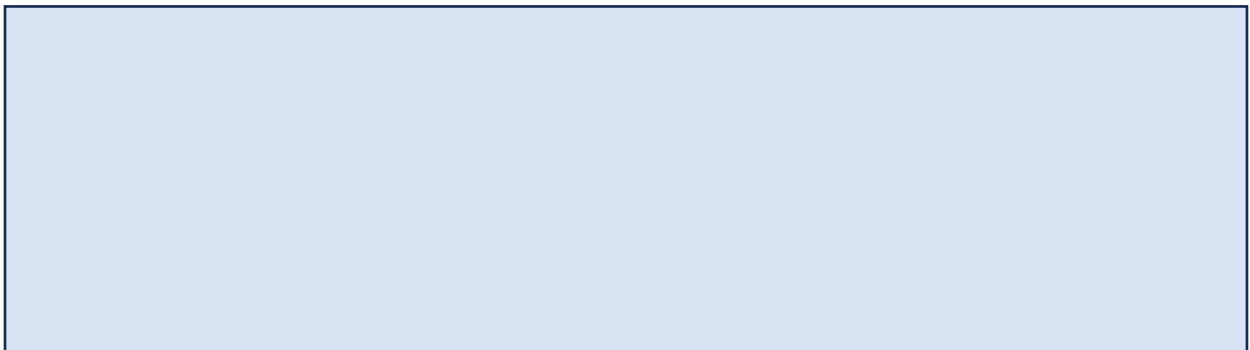
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

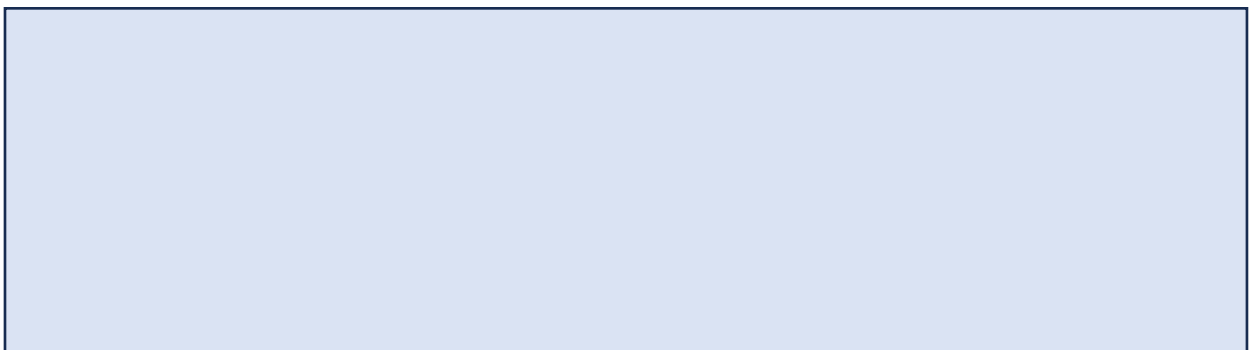


Am Abend...

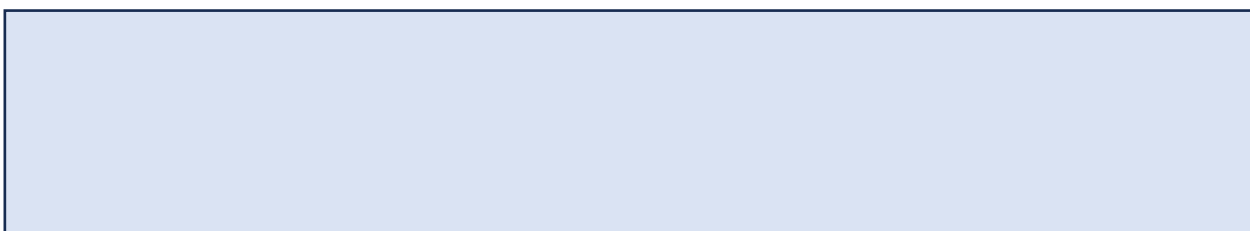
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



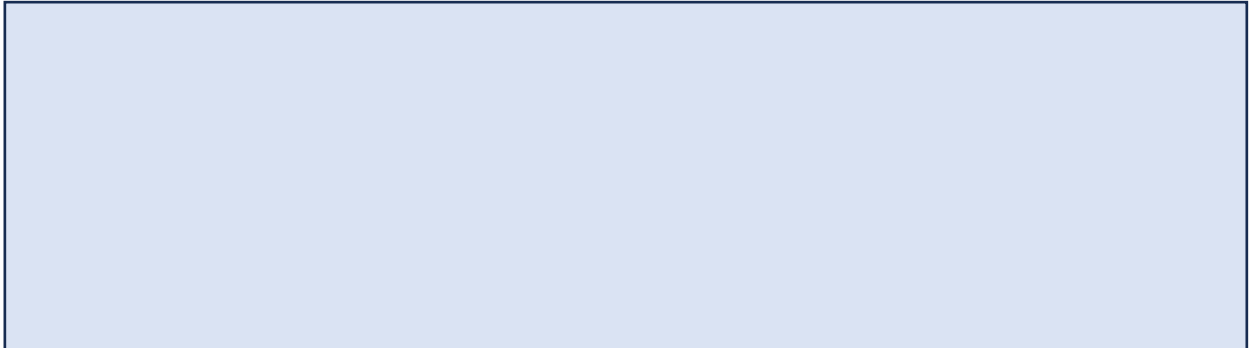
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

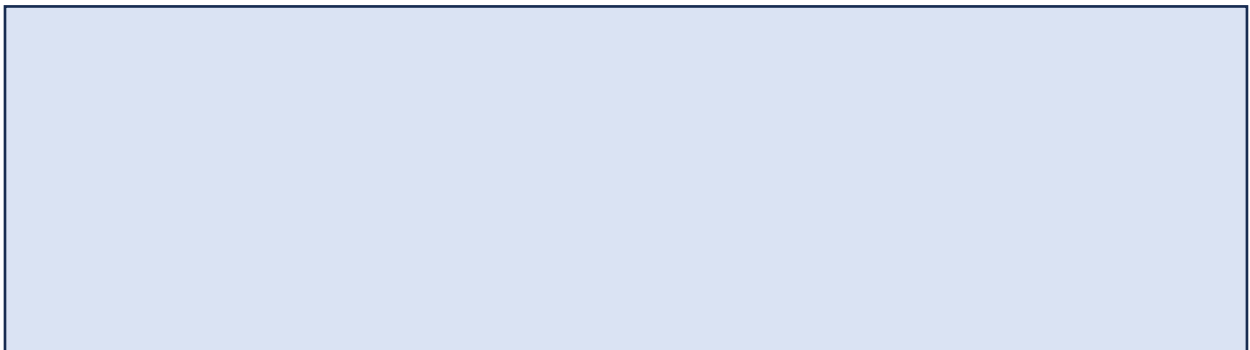
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

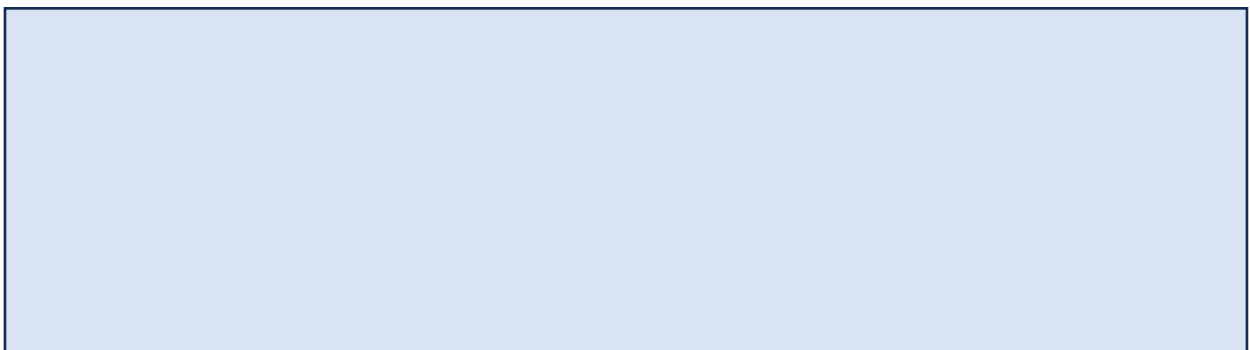


Am Abend...

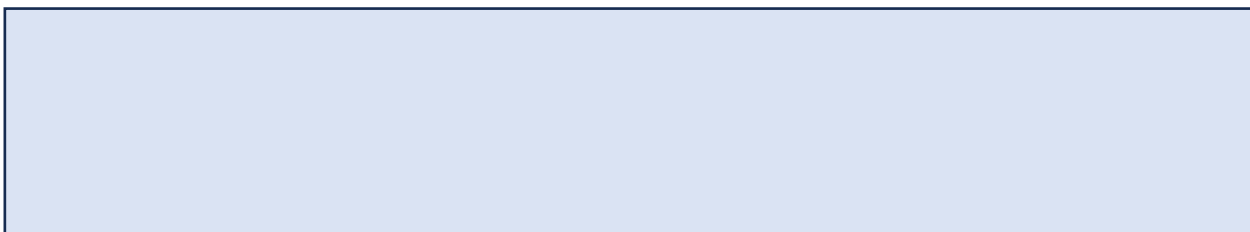
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



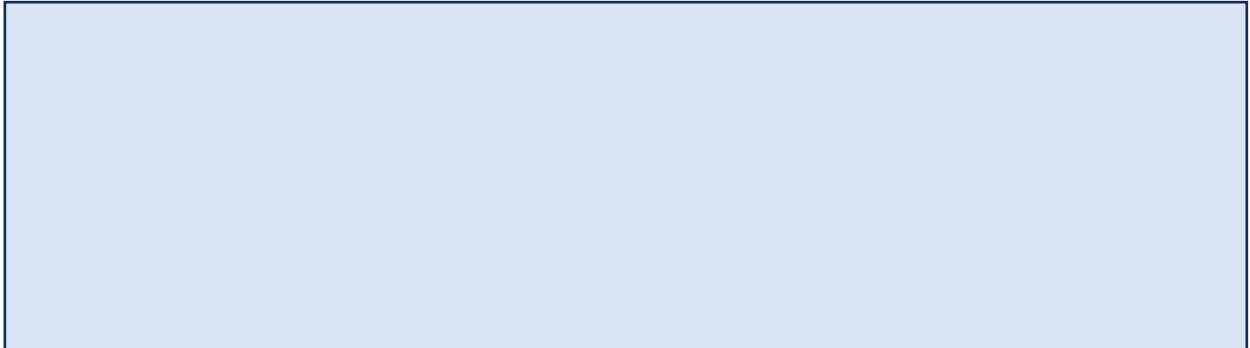
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

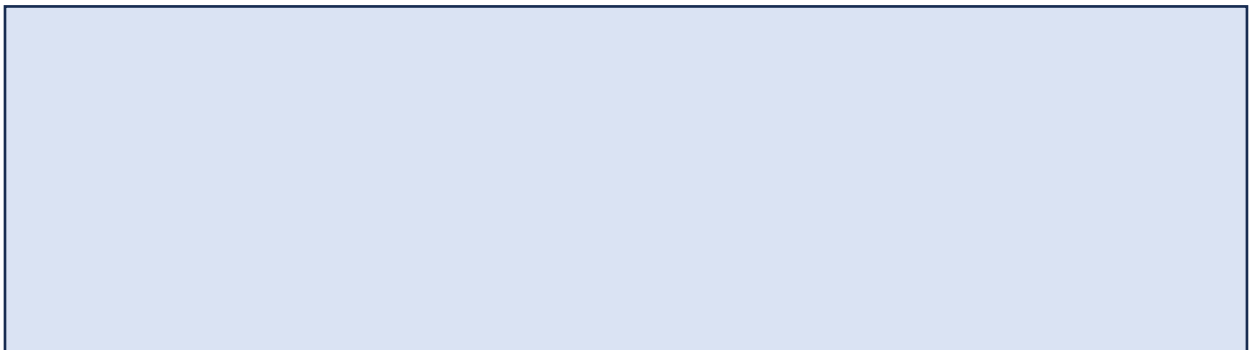
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

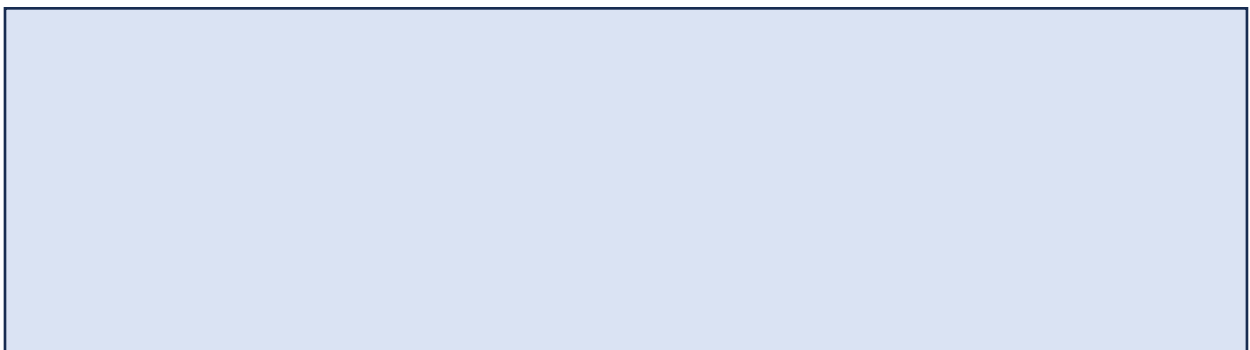


Am Abend...

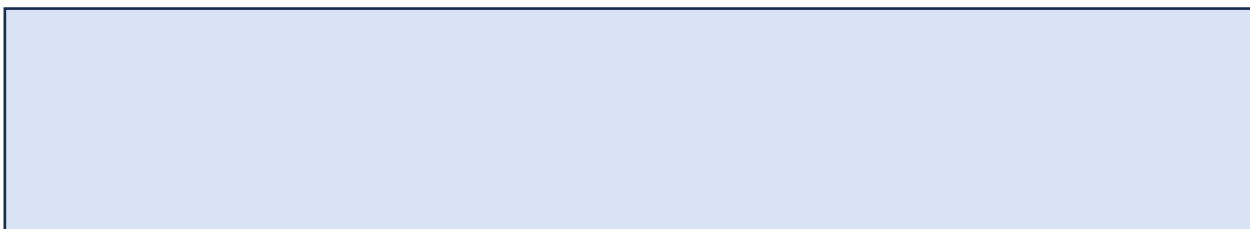
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



Heute ist mir bewusst geworden:



So geht es mir heute...

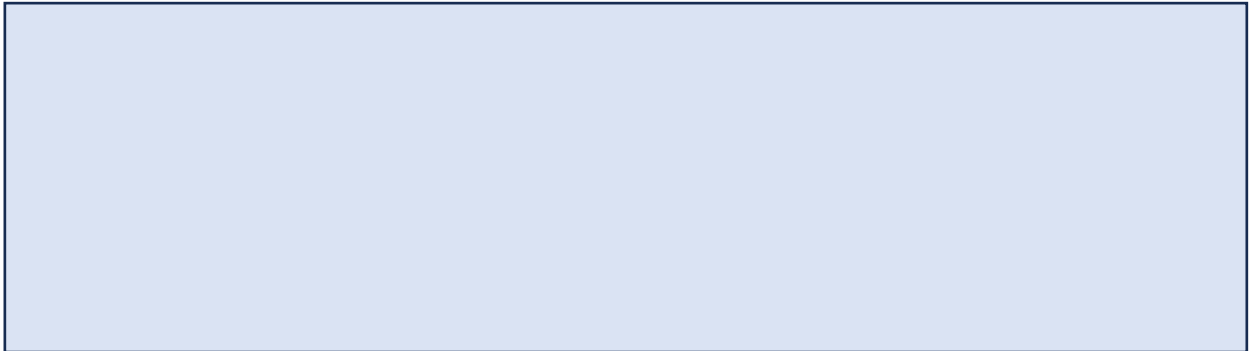
Gesamtstimmung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Familie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Freunde	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hobbys	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesunde Ernährung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sport & Bewegung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nach draußen gehen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was möchten Sie für sich festhalten?

Am Morgen...

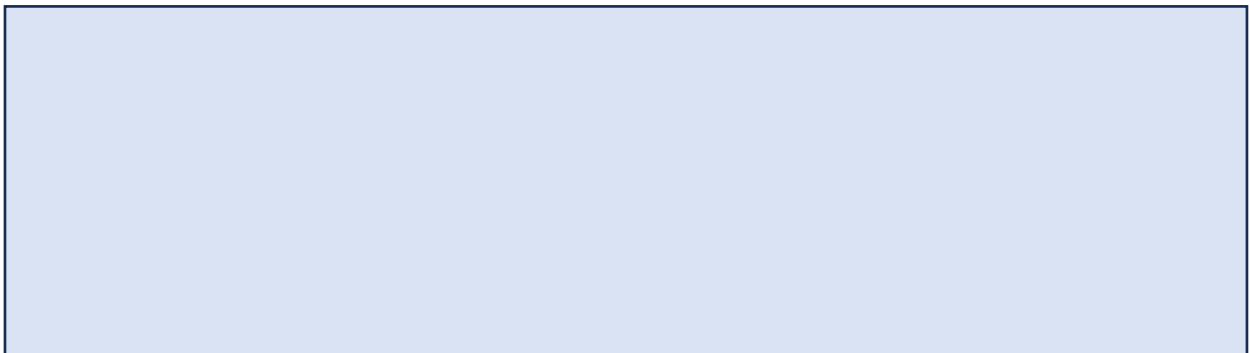
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

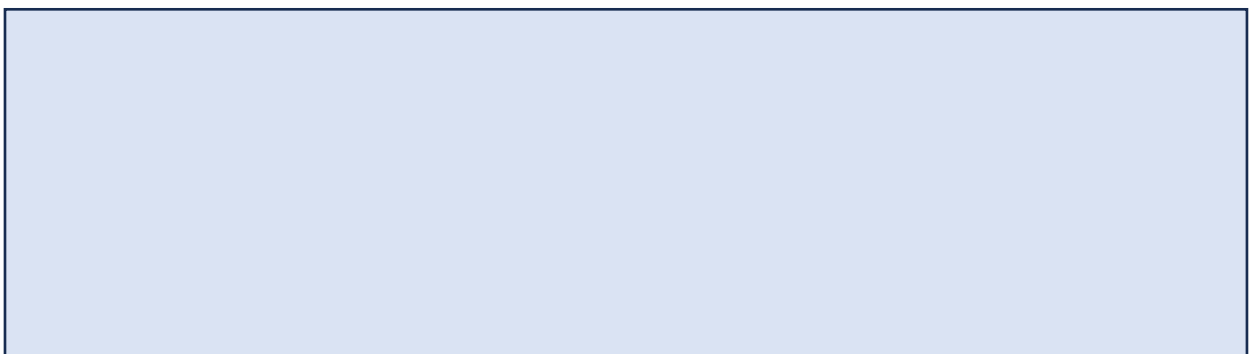


Am Abend...

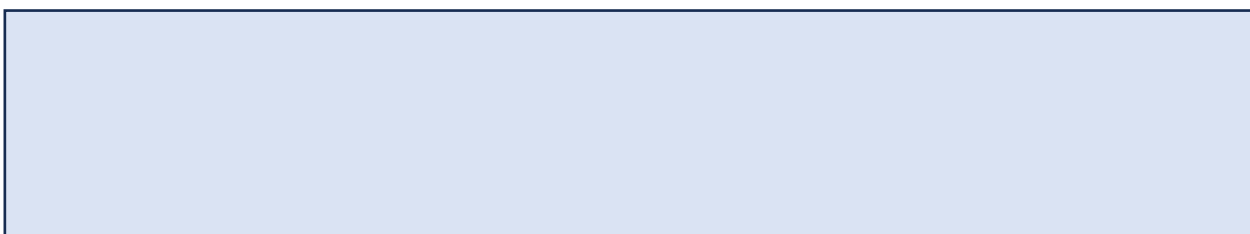
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



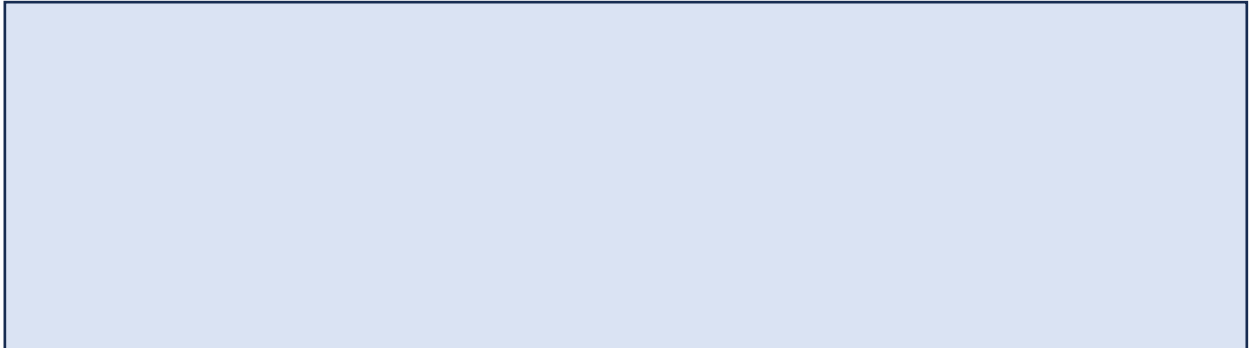
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

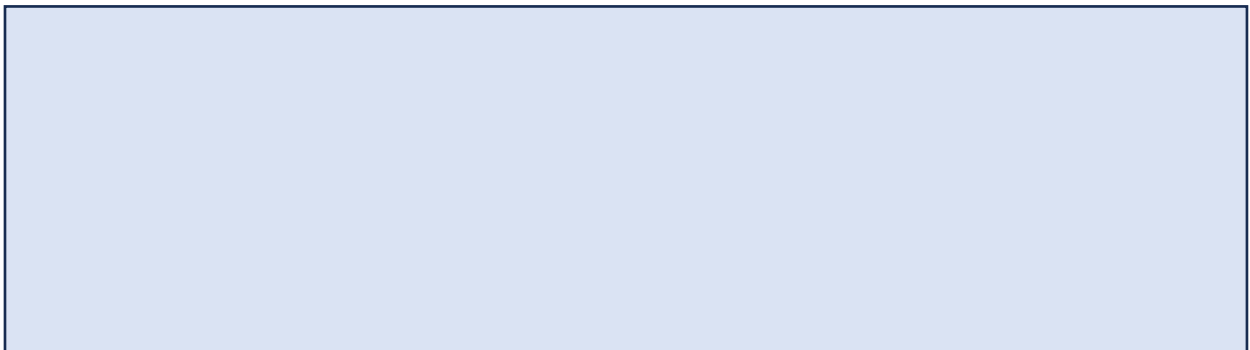
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

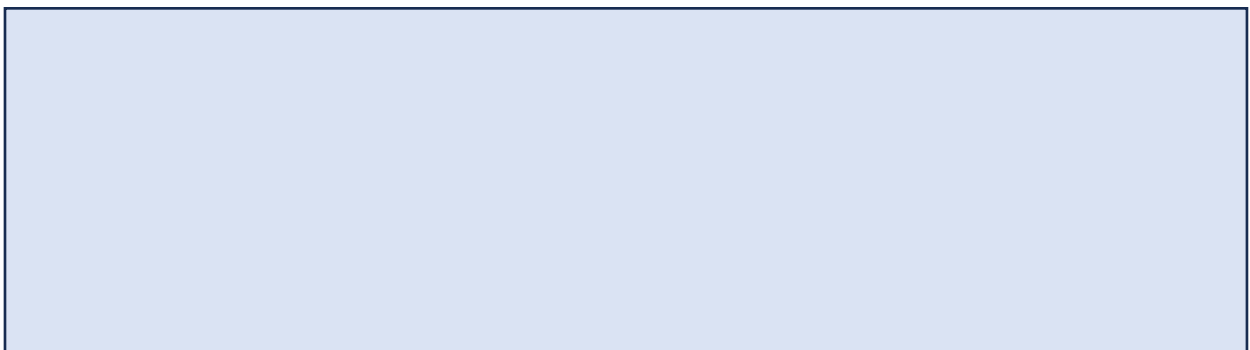


Am Abend...

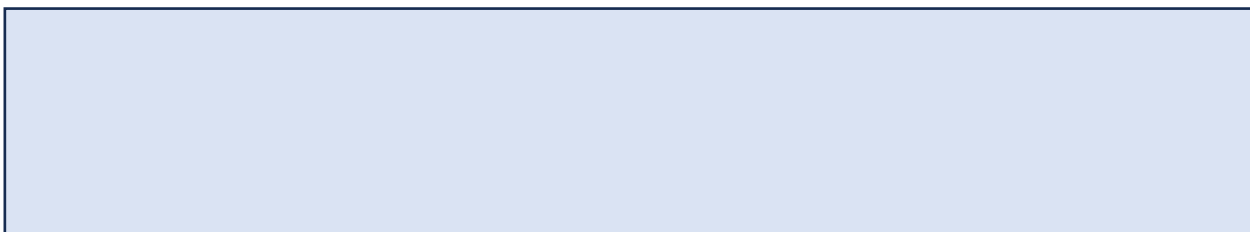
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



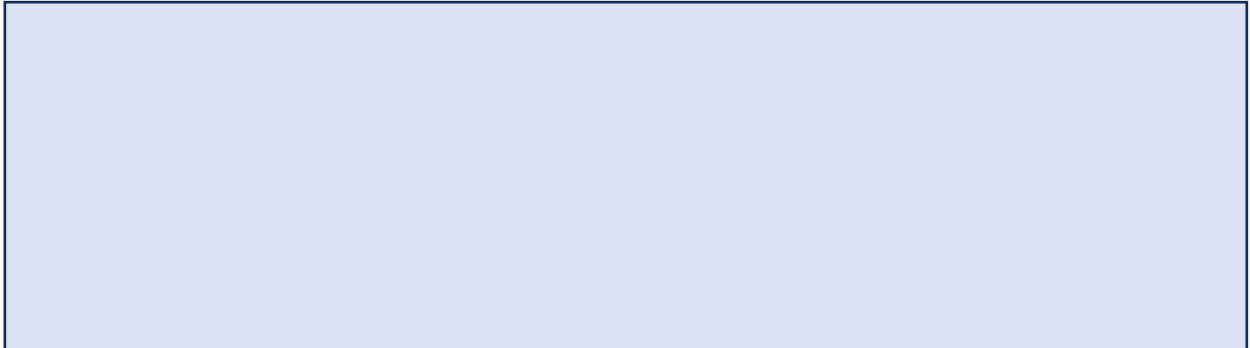
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

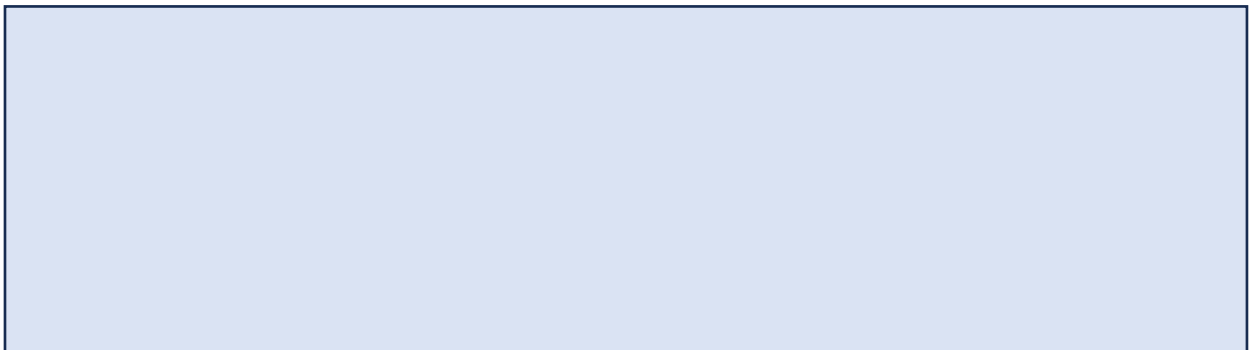
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

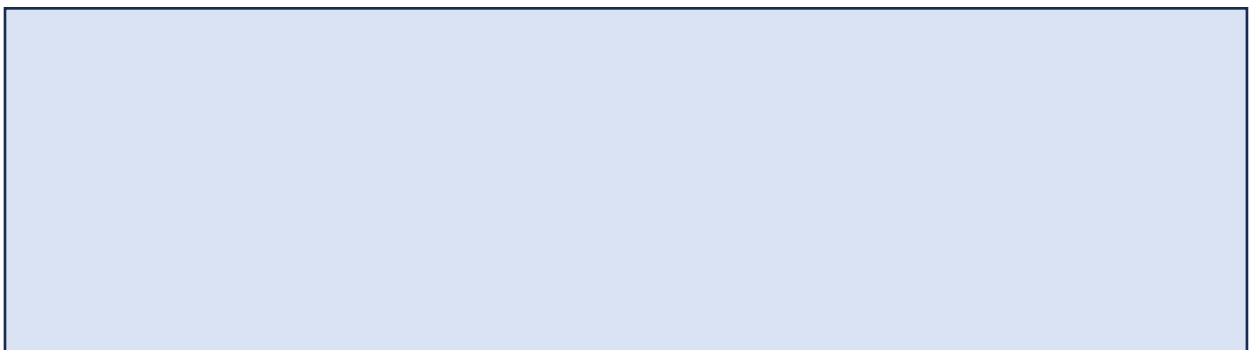


Am Abend...

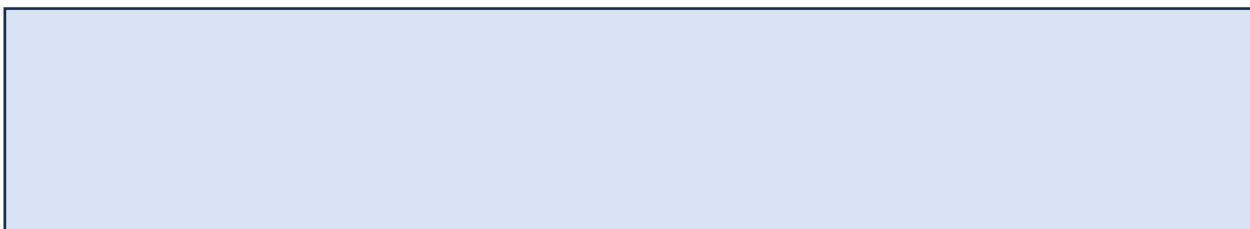
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



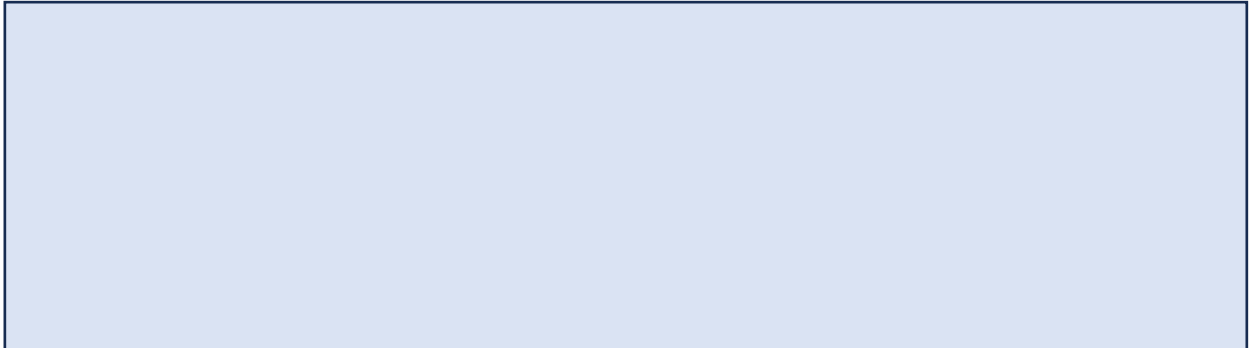
Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

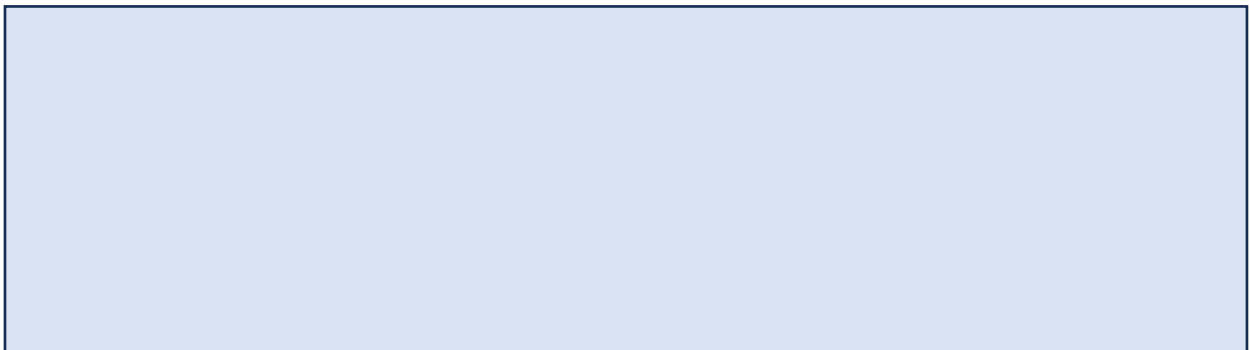
Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

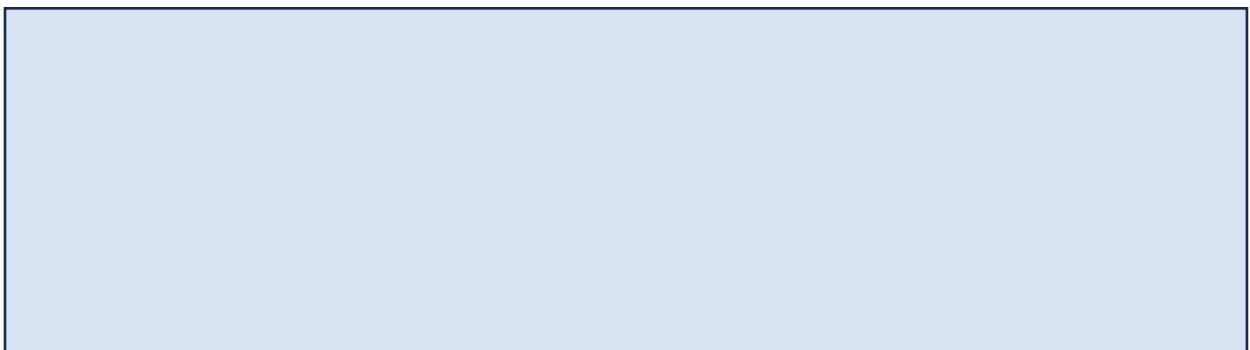


Am Abend...

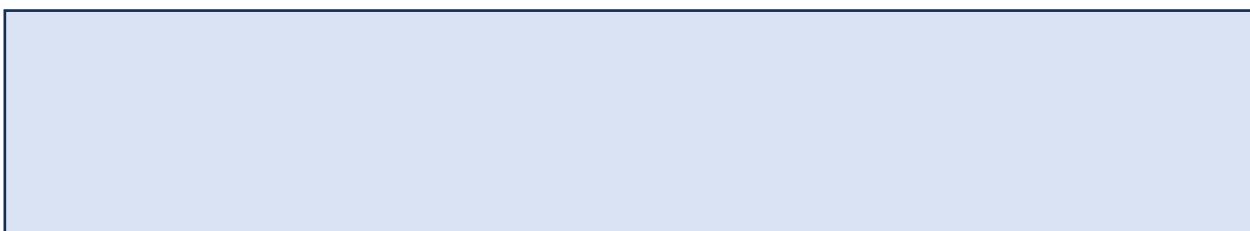
Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)



Wofür bin ich heute dankbar?



Heute ist mir bewusst geworden:



Am Morgen...

Datum:

Worauf freue ich mich heute? (Warum?)

Am Abend...

Worüber habe ich mich heute gefreut? (Warum?)

Wofür bin ich heute dankbar?

Heute ist mir bewusst geworden:

So geht es 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
Arbeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In welchen Bereichen geht es Ihnen heute besser als vor der Kur?

An welchen Bereichen können Sie noch weiterarbeiten?

Und wie?

Wir hoffen, Sie hatten viel Freude beim Ausfüllen Ihres Dankbarkeitstagebuchs. Wenn es Ihnen ein Stück weit geholfen hat, führen Sie solch ein Tagebuch unbedingt nach der Kur weiter.

Im Internet gibt es viele kostenlose Vorlagen, Kaufempfehlungen oder auch Hinweise zu Dankbarkeits-Apps, die dieses Tagebuch ablösen können.

Herzliche Grüße

Ihre psychosoziale Abteilung der Kurklinik Miramar in
Großenbrode