

# Leitfaden für Dein Dankbarkeitstagebuch

**Dankbarkeit ist ein kraftvolles Werkzeug!**

**Dankbarkeit passiert auf dem Prinzip der Anziehung!**

**Gleiches und Gleiches zieht sich an!**

**Wenn du dankbar bist für das was du schon hast,  
wirst du mehr anziehen, wofür du dankbar sein kannst!**

Dankbarkeit ist nicht nur ein Gefühl, sondern auch eine Haltung, die unser Leben positiv verändern kann. Studien haben gezeigt, dass dankbare Menschen glücklicher, gesünder und zufriedener sind als undankbare Menschen.

1 Dankbarkeit ist eine Tugend, die in unserer heutigen Gesellschaft oft vernachlässigt wird. Wir sind so beschäftigt mit unseren eigenen Problemen, Zielen und Wünschen, dass wir vergessen, die kleinen und großen Dinge zu schätzen, die unser Leben bereichern. **Wir nehmen vieles als selbstverständlich hin, ohne uns bewusst zu sein, wie viel Glück wir haben, in einer Zeit zu leben, die uns so viele Möglichkeiten** bietet. Unser Zeitgeist ist geprägt von Schnelligkeit, Effizienz und Konsum. Wir wollen immer mehr haben, schneller erreichen und besser sein als andere. Wir messen unseren Erfolg an materiellen Gütern und sozialen Vergleichen. Wir sind ständig auf der Suche nach dem nächsten Kick, der uns kurzfristig befriedigt, aber langfristig nicht erfüllt. Wir verlieren den Kontakt zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu unserer Umwelt.



***In einem dankbaren Herzen,  
herrscht ewig Sommer.***

Unbekannt

Führe dein Dankbarkeitstagebuch mindestens 30 Tage.

Schreibe jeden Morgen und jeden Abend zwei Dinge auf, für die du an diesem Tag dankbar bist. Du kannst auch am Abend vier Dinge aufschreiben.

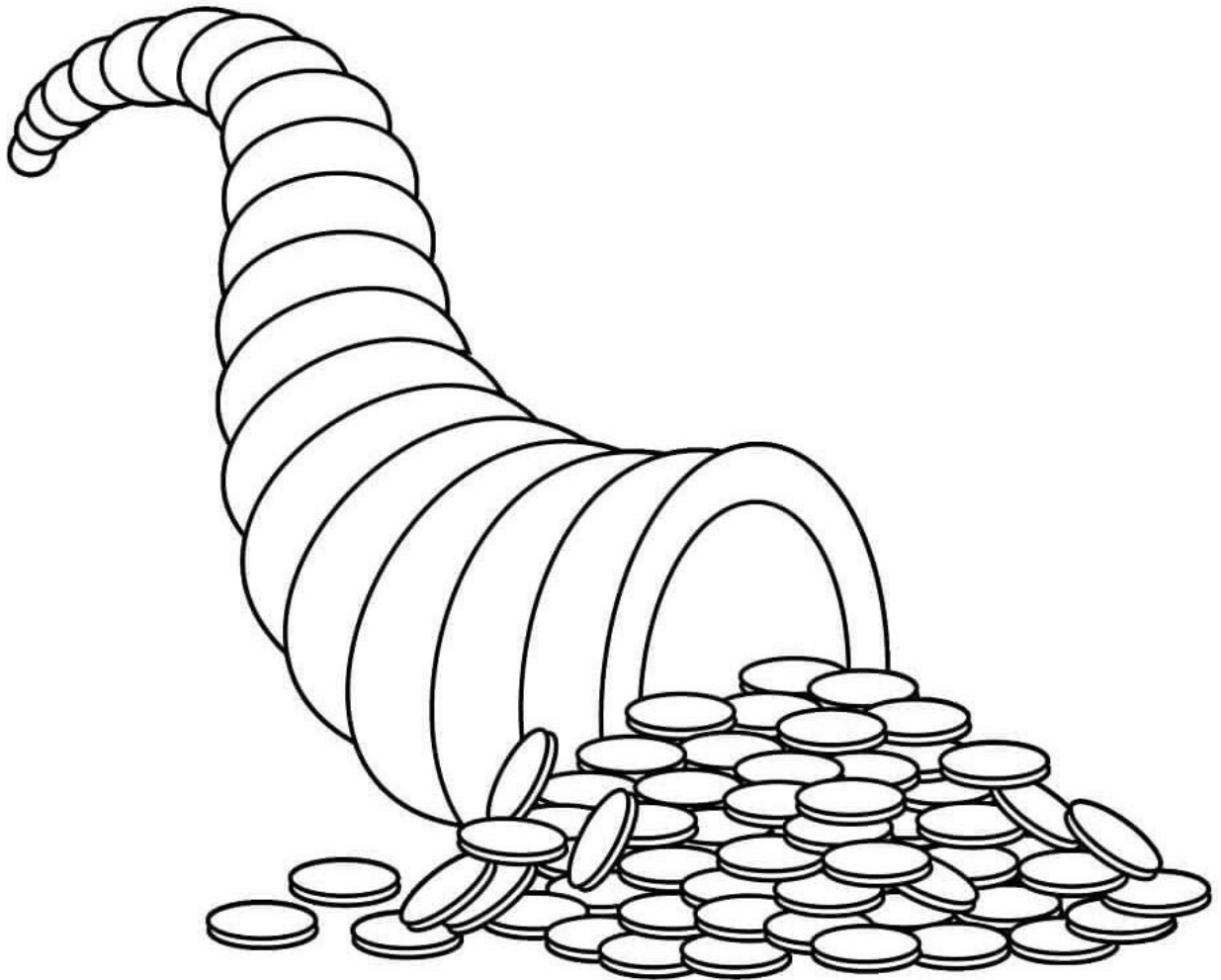
- Drucke dir die Seiten aus
- Seite 6 drucke 30mal
- Loch die Seiten
- Zum abheften kannst du einen Schnellhefter verwenden, oder eine schöne Kordel. Benutze deine Fantasie
- Male das Mandala und die Buchstaben (ICH BIN DANKBAR), Seite 3 und 4 in deinen Lieblingsfarben aus. Benutze es als Deckblatt.
- **„Das Ausmalen von Mandalas beruhigt das Gehirn und stoppt den unermüdlichen Gedankenfluss“ Werdet wie die Kinder!**
- Schreibe auf Seite 5, mindestens 15 Dinge, für die du jetzt schon dankbar bist. Diese Seite kannst du immer erweitern, wenn dir noch mehr einfällt, wofür du jetzt schon dankbar bist
- Auf Seite 6 schreibst du jeden Tag auf, wofür du dankbar bist
- Bald wird diese Denkweise zur Gewohnheit, und du wirst unbewusst und vermehrt auf die positiven Dinge und Ereignisse in deinem Leben achten
- Es ist sinnvoll, nach 30 Tagen das Tagebuch weiter zu führen. Schreibe einmal in der Woche auf, wofür du dankbar bist, oder auch an Tagen, wo etwas Besonderes war, wofür du dankbar bist. Finde deinen eigenen Rhythmus, wie du dein Tagebuch weiterführen möchtest. Dafür nimmst du Seite 7

Wenn du nicht ausdrucken möchtest, kannst du dir auch ein Heft oder Buch mit einem schönen Einband kaufen und so dein Tagebuch führen. Vielleicht möchtest du auch nur die Mandalas zum ausmalen ausdrucken. Alles ist möglich.

***Wünsche dir viel Freude und Erfolg, mit deinem Dankbarkeitstagebuch.***

Mandala von: <https://raskrasil.com/de/ausmalbilder-mandala/>

# ICH BIN DANKBAR



3

*Füllhorn für Überfluss*

*Für die finanzielle Fülle  
in meinem Leben*

# ICH BIN DANKBAR

*Füllhorn für die Gaben der Natur*



4

*Für die täglichen Gaben  
auf meinem Tisch*





*Ich bin Dankbar*

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

*Morgens*



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



*Abends*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ich bin dankbar, das Reichtümer jeglicher Art,  
täglich zu mir fließen!*





8

Copyright © 2026

Marina Weber

73072 Donzdorf

Mein Web Projekt: [Komm mit auf die Reise](#)

E-Mail: [mcweber.info@gmail.com](mailto:mcweber.info@gmail.com)

© 2026 Marina Weber

Bildrechte & Lizenzen

Bilder: Erstellt mit [https://www.canva.com/de\\_de/](https://www.canva.com/de_de/)

Mandala von: <https://raskrasil.com/de/ausmalbilder-mandala/>