

teanchill

KOSTENLOSE VORLAGE

Dankbarkeitstagebuch: Vorlage für 7 und 30 Tage



Eine Woche zum Einschreiben, ein 30-Tage-Raster zum Abhaken und eine Abendfrage für den Rest. Ohne Druck, ohne Perfektion.

So nutzt du es: Schreibe jeden Abend ein bis drei Dinge auf, die gut waren. Sie dürfen klein sein. Wenn dir nichts einfällt, nimm etwas Einfaches: ein warmer Tee, ein freundliches Wort, ein ruhiger Moment.

Meine Dankbarkeitswoche

Drei Dinge pro Tag, ein Satz reicht.

Montag

Datum: _____

Dienstag

Datum: _____

Mittwoch

Datum: _____

Donnerstag

Datum: _____

Freitag

Datum: _____

Samstag

Datum: _____

Sonntag

Datum: _____

30 Tage, ein Wort pro Tag

Schreibe in jedes Feld ein Wort oder ein kleines Symbol für das, wofür du heute dankbar bist.

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Die Abendfrage

Wenn du länger weitermachen möchtest, kopiere diese Seite. Beantworte eine Frage pro Abend.

Heute: Was hat mir heute gutgetan?

Wer oder was hat mir heute etwas leichter gemacht?

Was war heute ein kleiner Lichtblick?

Ideen, wenn dir nichts einfällt

- Eine Mahlzeit, ein Getränk, ein Geruch
- Ein Gespräch, ein Lachen, eine Geste
- Ein Ort, ein Wetter, ein Licht am Fenster
- Etwas, das du geschafft hast, auch wenn es klein war

Gute Tage zählen, schwere auch: Wenn Dankbarkeit sich heute falsch anfühlt, schreibe stattdessen auf, was dir geholfen hat, durch den Tag zu kommen.