

## Dankbarkeits-Büchlein

Wenn Ihnen zu Hause mal wieder die Decke auf den Kopf fällt, Ihre Kinder am Quengeln sind und Sie merken, dass Sie die Situation zu überrollen scheint, kann diese Übung für Sie, aber auch Ihre Kinder helfen.

Richten Sie Ihren Blick ganz bewusst auf das Gute in Ihrem Leben!

Überlegen Sie sich doch einmal gemeinsam mit Ihren Kindern, was gerade in dieser Situation trotzdem noch schön ist. Was hat Sie oder Ihre Kinder heute gefreut und zum Lächeln gebracht? Was würde Ihnen fehlen, wenn Sie es nicht mehr hätten?

Basteln Sie ein kleines Büchlein, in das Sie, am besten täglich am Ende des Tages gemeinsam mit Ihren Kindern eintragen, welche schönen Dinge Ihnen im Laufe des Tages passiert sind.

Es ist eine Erkenntnis der Glücksforschung, dass vor allem die Menschen glücklich sind, die das Schöne in ihrem Leben bewusst sehen und sich immer wieder vor Augen führen, wofür sie dankbar sein können.

Sich auf diese Dinge zu konzentrieren, macht uns glücklicher und zufriedener. 😊



*Mein*

*Dankbarkeitstagebuch*



*Name:*

*Mein*

*Dankbarkeitstagebuch*



*Name*

**Was gibt es Gutes in meinem Leben?**



.....  
.....  
.....

**Was ist heute Schönes passiert?**

.....  
.....  
.....

**Was würde mir fehlen, wenn ich es nicht mehr hätte?**

.....  
.....  
.....

**Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?**

.....  
.....  
.....

**Was hat mir Freude gemacht?**

.....  
.....  
.....

**Was gibt es Gutes in meinem Leben?**



.....  
.....  
.....

**Was ist heute Schönes passiert?**

.....  
.....  
.....

**Was würde mir fehlen, wenn ich es nicht mehr hätte?**

.....  
.....  
.....

**Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?**

.....  
.....  
.....

**Was hat mir Freude gemacht?**

.....  
.....  
.....

**Was gibt es Gutes in meinem Leben?**



.....  
.....  
.....

**Was ist heute Schönes passiert?**

.....  
.....  
.....

**Was würde mir fehlen, wenn ich es nicht mehr hätte?**

.....  
.....  
.....

**Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?**

.....  
.....  
.....

**Was hat mir Freude gemacht?**

.....  
.....  
.....

**Was gibt es Gutes in meinem Leben?**



.....  
.....  
.....

**Was ist heute Schönes passiert?**

.....  
.....  
.....

**Was würde mir fehlen, wenn ich es nicht mehr hätte?**

.....  
.....  
.....

**Was hat mich heute zum Lächeln gebracht?**

.....  
.....  
.....

**Was hat mir Freude gemacht?**

.....  
.....  
.....