

Dein Dankbarkeits-Journal

Wenige Minuten am Abend, die über Wochen den Blick verändern.

Das Gehirn ist darauf gebaut, Bedrohliches stärker zu gewichten als Gutes. Dieses Journal trainiert gezielt den Gegenblick — und nebenbei den stoischen Kern des ganzen Kurses: den Blick dafür, was in deiner Hand lag. Die Wirkung von Dankbarkeitsübungen ist in Studien klein bis moderat, aber echt und anhaltend, solange du dranbleibst. Kein Wundermittel, aber ein verlässliches Werkzeug.

Stand 2026. Kein Ersatz für Psychotherapie. Dieses Journal ist eine Alltagsübung zur Stärkung des Wohlbefindens, keine Behandlung. Bei anhaltendem Leidensdruck, anhaltender Angst oder depressiver Verstimmung such dir professionelle Hilfe (Hausarzt, Psychotherapeut, Telefonseelsorge 0800 111 0 111).

So nutzt du das Journal

1. **Jeden Abend** trägst du drei Dinge ein, die heute gut liefen — auch Kleines zählt.
2. Zu jedem Ding schreibst du kurz **warum** es gut war oder was du dazu beigetragen hast.
3. **Einmal pro Woche** füllst du die Wochenreflexion aus.
4. Notiere jeden Tag auch **eine Sache, die in deiner Kontrolle lag** — das schult den Blick für deinen eigenen Einfluss.

Drei Regeln, damit es wirkt:

- Aufschreiben, nicht nur denken. Der geschriebene Satz zählt.
- Lieber jeden Abend kurz als einmal die Woche lang.
- Ein verpasster Tag schadet nicht. Einfach am nächsten Abend weitermachen.

Tägliche Seite (kopier sie dir für jeden Tag)

Datum: _____

Drei gute Dinge von heute — und warum:

#	Was heute gut lief	Warum / mein Anteil daran
1		
2		
3		

Eine Sache, die heute in meiner Kontrolle lag — und die ich gut gemacht habe:

Eine Sache, die nicht in meiner Kontrolle lag — und die ich loslasse:

Wochenreflexion (einmal pro Woche)

Woche vom _____ bis _____

Frage	Meine Antwort
Was war mein schönster Moment dieser Woche?	
Wer hat mir diese Woche gutgetan?	
Worauf bin ich stolz — was habe ich geschafft?	
Was hat mich belastet — und lag es in meiner Hand?	
Was nehme ich mir für nächste Woche vor?	

Mein Kontroll-Check der Woche:

- Das lag in meiner Hand und ich habe gehandelt: _____
- Das lag nicht in meiner Hand und ich habe es losgelassen: _____

Nach vier Wochen — kurz innehalten

Wenn du das Journal einen Monat geführt hast, blätter zurück und beantworte:

- Was fällt mir auf, wenn ich die vier Wochen überfliege?
- Hat sich mein Blick auf den Tag verändert?
- Welche Art von „guten Dingen“ taucht immer wieder auf — und wovon will ich mehr?

Dein Start heute Abend: Nimm dir zwei Minuten vor dem Schlafen und schreib die ersten drei guten Dinge auf. Der erste Eintrag ist der schwerste — danach läuft es.