

Dankbarkeitstagebuch – Tipps

- ✓ Triff eine Entscheidung ein Tagebuch zu schreiben und würdige diese Entscheidung
- ✓ Schreibe in ein Heft/Buch, wofür du dankbar sein möchtest.
- ✓ Was war heute schön? Wie hast du dazu beigetragen?
- ✓ Strebe nach „Dankbarkeitsdichte“. Das Tagebuch ist nicht nur eine Liste. Geh ins Detail. Je detaillierter, desto besser. Also am besten in möglichst viele Einzelteile aufsplitten. Z.B. du kannst schlichtweg deiner Mutter dankbar sein für ihre aufopfernde Erziehung. Wenn du jedoch ganz ins Detail gehst und an die vielen tausenden Stunden denkst, die sie für dich geleistet hat, dann wird dadurch die Dankbarkeit womöglich intensiviert. Dankbarkeit sieht sich das Leben ziemlich „detailliert“ an. Was Dankbarkeit betrifft, so liegt die Wahrheit im Detail. (Emmons)
- ✓ Versuche kleine Überraschungen zu beschreiben. Welche unerwarteten „guten“ Dinge sind dir heute widerfahren? Was hast du befürchtet und ist nicht eingetreten? Versuche von unerwarteten, unvorhersehbaren Ereignissen zu berichten. Überraschungen zu beschreiben hält das Tagebuch frisch.
- ✓ Verwende die Sprache der Geschenke. Die Dinge sehen immer besser aus, wenn wir sie als Geschenk empfangen. Wo immer möglich, verwende das Wort Geschenk. Welche Geschenke hast du heute empfangen?
- ✓ Es ist ok, wenn du jeden Tag immer ein gleiches Geschenk beschreibst z.B. Gesundheit, empfehlenswert ist es jedoch hier die Details herauszuarbeiten.
- ✓ Schau auf dein Leben zurück und stell dir vor, dass bestimmte positive Ereignisse nie stattgefunden hätten. Wie hätte das wohl alles verändern können? Schreib über ein für dich positives Ereignis und denke darüber nach, was wäre, wenn es nicht passiert wäre. Für die Dankbarkeit hilft es ungemein an etwas Schönes im Leben zu denken und sich vorzustellen, dass es nicht da wäre beispielsweise eine Person, eine Fähigkeit, ... Auch ist es hilfreich sich vorzustellen, dass eine positive Sache im Leben, z.B. eine Beziehung bald zu Ende gehen wird. Dies kann die Wertschätzung einer Beziehung bestärken.
- ✓ Dankbarkeitstagebücher brauchen immer wieder neue Ideen und Frische. Frage einen Freund oder ein Kind wofür er/es denn dankbar wäre?
- ✓ Versuche dich in Dankbarkeit jenen Menschen gegenüber, die deinen geliebten Menschen helfen.
- ✓ Und wenn dir gar nichts einfällt, kannst du immer nach Dankbarkeit suchen für das, was heute nicht passiert ist. Z.B. Du hattest heute keinen Autounfall. Niemand aus deiner Familie ist krank geworden, ...