





# **Das 5 Minuten Dankbarkeitstagebuch**

---

Für Zufriedenheit und  
Freude im Leben

Dieses Buch bietet Ihnen  
Unterstützung, Ihren Fokus auf die  
schönen Dinge des Lebens zu  
richten. Durch gezielte Fragen wird  
sich Ihr Bewusstsein bereits nach  
vier bis acht Wochen bei  
regelmäßiger Anwendung hin zu  
mehr Lebensfreude entwickelt haben.

Dieses Buch gehört:

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →

Datum: \_\_\_\_\_ Wochentag: \_\_\_\_\_ KW: \_\_\_\_\_

Für welche drei Ereignisse sind Sie dankbar?

---

---

---

---

Welche drei Aufgaben oder Ziele haben Sie gemeistert?

---

---

---

---

Ihr Leitspruch des heutigen Tages?

---

---

---

Auf welche drei Ereignisse freuen Sie sich morgen?

---

---

---

---

Wie war Ihre Stimmung auf einer Skala von 1- 10?

---

1    2    3    4    5    6    7    8    9    10 →