Ein Dankbarkeitstagebuch für 21 Tage: ein eigener Übungsweg

Veröffentlicht: 2026-10-25

Dies ist eine selbst entwickelte Folge von 21 Einträgen, keine Nacherzählung einer ähnlich betitelten Veröffentlichung und kein Versprechen, eine Gewohnheit in genau drei Wochen zu verändern. Eine konkrete Situation und wenige Sätze genügen: Was ist passiert, warum war es bedeutsam und möchten Sie darauf reagieren? Wenn Ihnen nichts Passendes einfällt, können Sie das ehrlich festhalten oder den Eintrag auslassen.

Passen Sie die Anregungen an Ihr Leben an. Sie müssen nicht für erlittenen Schaden dankbar sein, schwierige Erfahrungen verleugnen oder sich mit Menschen vergleichen, die weniger haben. Lesen Sie am siebten, vierzehnten und einundzwanzigsten Tag Ihre Einträge und suchen Sie nach wiederkehrender Unterstützung und einer Handlung zum Fortsetzen. Die druckbare Folge enthält alle 21 Zeilen mit Platz für Ihre Antwort.

Name / Projekt: _____

Fülle die leeren Zeilen mit eigenen Beispielen aus.

Tag	Thema	Schreibimpuls	Mein persönlicher Eintrag
1	Essen	Welche Situation rund ums Essen möchte ich heute wahrnehmen?	
2	Ein Ort	Welcher Ort war mir heute wichtig und warum?	
3	Erholung	An welchen Moment der Erholung möchte ich mich erinnern?	
4	Ein nützlicher Gegenstand	Welcher einfache Gegenstand war heute hilfreich?	
5	Natur	Was in der Natur ist mir heute aufgefallen?	
6	Eine Lerngelegenheit	Welche Gelegenheit, etwas zu lernen, gab es heute?	
7	Freie Zeit	Welcher Teil meiner freien Zeit war für mich wertvoll?	

Tag	Thema	Schreibimpuls	Mein persönlicher Eintrag
8	Eine Erklärung	Wessen Erklärung hat mir geholfen, etwas zu verstehen?	
9	Aufmerksamkeit	Welche Aufmerksamkeit eines anderen Menschen möchte ich bemerken?	
10	Eine gemeinsame Aufgabe	Welche Aufgabe haben wir heute gemeinsam erledigt?	
11	Unterstützung	Welche Unterstützung war für mich bedeutsam?	
12	Ehrliche Rückmeldung	Welche ehrliche Rückmeldung hat mir etwas gezeigt?	
13	Ein kleiner Gefallen	Welcher kleine Gefallen eines anderen Menschen ist mir geblieben?	
14	Eine Gelegenheit zu helfen	Wo konnte ich ein wenig helfen?	
15	Eine machbare Handlung	Welchen machbaren Schritt habe ich heute getan?	
16	Rückkehr nach einer Pause	Wie bin ich nach einer Pause zu einer Tätigkeit zurückgekehrt?	
17	Eine bemerkte Grenze	Welche persönliche Grenze habe ich heute bemerkt?	
18	Hilfe annehmen	Welche Hilfe konnte ich annehmen?	
19	Eine hilfreiche Entscheidung	Welche meiner Entscheidungen war hilfreich?	
20	Eine unerwartete Möglichkeit	Welche unerwartete Möglichkeit hat sich ergeben?	

Tag	Thema	Schreibimpuls	Mein persönlicher Eintrag
21	Etwas bewahren	Was möchte ich aus dieser Erfahrung mitnehmen?	

Quellen

- The Open University - Reflective learning
  https://help.open.ac.uk/strategic-study-techniques/reflective-learning
- UC Berkeley Greater Good in Action - Gratitude Journal
  https://ggia.berkeley.edu/practice/gratitude_journal
- APA Dictionary of Psychology - Self-reflection
  https://dictionary.apa.org/self-reflection
- The Open University - What is reflection?
  https://www.open.edu/openlearn/education-development/learning-how-learn/content-section-9.2
- И. Н. Семенов, К. С. Серегин - Рефлексивность личности и мышления субъекта, НИУ ВШЭ
  https://publications.hse.ru/chapters/751517696