

# Dankbarkeit



Creaktiv-Werkstatt.de

*Nicht die Glücklichen sind Danbar.  
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind...*

Datum \_\_\_\_\_

**Nimm dir jeden Abend wenigstens 5 Minuten Zeit, den Tag zu reflektieren und aufzuarbeiten ...**

Für welche drei/vier Dinge bin ich heute dankbar ?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wähle mit einem **x** von 0 bis 10

Haben sich Beziehungen weiter entwickelt (10) -  
oder bestehen sie nur fort (0) ?



Konnte ich mich entfalten (10), oder habe ichs  
einfach nur überstanden (0) ?



Wie ist meine emotionale Verfassung? (10=sehr gut)



Wie ist meine körperliche Verfassung? (10=sehr gut)



Wie ist meine geistige Verfassung? (10=sehr gut)



Was gab mir heute Energie und Hoffnung ?

---

---

Was habe ich heute gelernt ?

---

---