



DANKBARKEITS

TAGEBUCH

Willkommen zu deinem Dankbarkeits-Tagebuch

Dieses Tagebuch ist eine Einladung an dich – als Mutter oder Vater, der viel trägt, organisiert und oft für andere da ist. Zwischen Terminen, Verantwortung und mentaler Dauerpräsenz bleibt eines leicht auf der Strecke: der bewusste Blick auf das, was bereits gut ist. Genau hier setzt dieses Offline-Dankbarkeits-Tagebuch an. Über 90 Tage begleitet es dich dabei, innezuhalten, Kraft zu sammeln und deinen Alltag wieder klarer und freundlicher wahrzunehmen.

Dankbarkeit ist kein zusätzlicher Punkt auf der To-Do-Liste. Sie ist eine Haltung, die nachweislich dabei hilft, Stress zu reduzieren, den Fokus zu verändern und emotionale Stabilität aufzubauen. Schon wenige Minuten am Tag können genügen, um das Gedankenkarussell zu verlangsamen und den Blick weg vom „Was fehlt noch?“ hin zum „Was trägt mich gerade?“ zu lenken.

Warum bewusst mit der Hand schreiben – und nicht digital?

Das Schreiben mit der Hand wirkt tiefer als die schnelle Eingabe auf dem Smartphone. Es zwingt nicht zur Eile, sondern fördert Entschleunigung. Jeder Satz entsteht bewusst, in deinem Tempo. Genau dadurch wird Achtsamkeit erlebbar: Du spürst den Stift, das Papier, den Moment. Gedanken bekommen Raum, statt sofort von Benachrichtigungen unterbrochen zu werden.

Gleichzeitig bedeutet dieses Tagebuch ganz bewusst: weniger Bildschirmzeit. Kein blaues Licht, kein Scrollen, kein Vergleichen. Nur du und deine Gedanken. Diese klare Trennung vom digitalen Alltag schafft einen mentalen Übergang – vom Funktionieren hin zum Wahrnehmen. Viele Menschen berichten, dass handschriftliches Schreiben Inhalte nachhaltiger verankert und Emotionen besser verarbeitet werden können. Dankbarkeit wird so nicht nur notiert, sondern tatsächlich gefühlt.

Dieses Tagebuch erwartet keine perfekten Formulierungen und keine langen Texte. Es geht nicht um Leistung, sondern um Ehrlichkeit und Regelmäßigkeit. Auch kurze Einträge sind wertvoll. Entscheidend ist, dass du dir diesen Moment schenkst – als Investition in deine mentale Gesundheit, deine Gelassenheit und letztlich auch in dein Familienleben.

Nimm dieses Buch als ruhigen Anker im Alltag. Als Ort, an dem du dich sammelst, sortierst und stärkst. Du musst nichts „richtig“ machen. Du darfst einfach anfangen.

Tag 1: _____

Zitat: Heute reicht „gut genug“. Du gibst dein Bestes – und das zählt.

Morgens: Worauf freust du dich heute (auch wenn es nur klein ist)?

Abends: Welcher kleine Moment hat dich heute kurz aufatmen lassen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 2: _____

Zitat: Atme einmal bewusst ein und aus. Dieser Moment gehört dir.

Morgens: Was ist heute „gut genug“ – worauf verzichst du bewusst?

Abends: Was hat heute trotz Trubel funktioniert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 3: _____

Zitat: Dankbarkeit beginnt klein: ein Lächeln, ein ruhiger Atemzug, ein warmes Getränk. Sammle diese Mini-Schätze.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute für dich tun willst (2 Minuten zählen).

Abends: Wann hast du heute kurz an dich gedacht – und wie war das?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 4: _____

Zitat: Du musst nicht alles lösen, um präsent zu sein. Nähe entsteht oft in einfachen Augenblicken.

Morgens: Was brauchst du heute am meisten: Ruhe, Hilfe oder Klarheit?

Abends: Was hätte deinen Tag 10% leichter gemacht?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 5: _____

Zitat: Wenn der Tag laut ist, werde du leise. In dir gibt es einen ruhigen Ort.

Morgens: Nenne 1 Person, die dir heute gut tun könnte – wie erreichst du sie kurz?

Abends: Wofür bist du heute jemandem dankbar?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 6: _____

Zitat: Ein Schritt nach dem anderen. Stress schrumpft, wenn du ihn nicht voraus planst.

Morgens: Welche Stimmung möchtest du heute in deiner Familie säen (z. B. Gelassenheit)?

Abends: Wo hast du diese Stimmung heute auch nur kurz gespürt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 7: _____

Zitat: Heute darfst du um Hilfe bitten. Stärke ist es auch, Unterstützung anzunehmen.

Morgens: Welche Aufgabe darf heute kleiner werden?

Abends: Was hast du heute losgelassen, das dir nicht gedient hat?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 8: _____

Zitat: Nimm wahr, was schon funktioniert. Das ist kein Wegsehen, sondern Kraftaufbau.

Morgens: Wofür ist dein Körper heute dankbar (z. B. Wärme, Bewegung, Pause)?

Abends: Was hat dein Körper dir heute signalisiert – und hast du zugehört?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 9: _____

Zitat: Dein Kind braucht keine perfekte Version von dir. Es braucht dich –
echt und erreichbar.

Morgens: Nenne 1 Satz, der dich heute stärkt.

Abends: Welcher Satz hätte dich heute in einem Stressmoment
unterstützt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 10: _____

Zitat: Pause ist produktiv, wenn sie dich zurück zu dir bringt. Drei Minuten zählen.

Morgens: Was ist heute deine wichtigste Priorität als Elternteil: Verbindung oder Struktur?

Abends: Wo ist heute eine Verbindung gelungen – auch kurz?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 11: _____

Zitat: Dankbarkeit ist ein Muskel. Je öfter du sie trainierst, desto leichter wird sie.

Morgens: Was darf heute warten, ohne dass etwas Schlimmes passiert?

Abends: Was ist nicht passiert, obwohl du es befürchtet hast?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 12: _____

Zitat: Du musst nicht schneller werden – nur klarer. Was ist jetzt wirklich wichtig?

Morgens: Nenne 1 Sache, die du an deinem Kind heute bewusst wahrnehmen willst.

Abends: Was hast du heute neu oder liebevoll an deinem Kind entdeckt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 13: _____

Zitat: Deine Gedanken sind Gäste, nicht Chefs. Du darfst sie kommen und gehen lassen.

Morgens: Welche „kleine Insel“ planst du heute ein (1 – 3 Minuten)?

Abends: Welche Insel hast du gefunden – oder wie könntest du sie morgen leichter finden?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 14: _____

Zitat: Heute ist ein guter Tag für einen sanften Blick auf dich selbst.
Freundlichkeit wirkt sofort.

Morgens: Wofür bist du heute dankbar, noch bevor der Tag startet?

Abends: Welche Dankbarkeit war heute überraschend?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 15: _____

Zitat: Ein „Nein“ zu viel ist oft ein „Ja“ zu wenig für dich. Setze Grenzen ohne Schuldgefühl.

Morgens: Was ist heute dein Mini-Ziel: 1% besser, nicht perfekt?

Abends: Was war dein 1%-Fortschritt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 16: _____

Zitat: Wenn du dich überfordert fühlst, verkleinere den nächsten Schritt.
Winzig ist auch vorwärts.

Morgens: Welche Grenze möchtest du heute freundlich setzen?

Abends: Wo hast du „Ja“ gesagt, obwohl du „Nein“ meintest – was lernst du daraus?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 17: _____

Zitat: Elternschaft ist kein Sprint. Du darfst in deinem Tempo gehen.

Morgens: Welche Aufgabe könntest du delegieren oder vereinfachen?

Abends: Was hat sich leichter angefühlt, weil du es vereinfacht hast?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 18: _____

Zitat: Achtsamkeit heißt: nicht alles auf einmal. Nur dieses eine Jetzt.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute nicht persönlich nehmen willst.

Abends: Wann hast du etwas weniger persönlich genommen – und wie ging es dir damit?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 19: _____

Zitat: Lass den Tag nicht gegen dich arbeiten. Entscheide, was du heute loslassen darfst.

Morgens: Was wäre heute ein Zeichen von Selbstrespekt?

Abends: Wo hast du heute Selbstrespekt gezeigt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 20: _____

Zitat: Du darfst müde sein und trotzdem liebevoll. Beides passt zusammen.

Morgens: Welche kleine Gewohnheit stärkt dich (Wasser, Atem, Dehnen) – machst du sie heute?

Abends: Welche Mini-Gewohnheit hat heute geholfen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 21: _____

Zitat: Zähle nicht, was fehlt – zähle, was trägt. Das verändert deinen inneren Ton.

Morgens: Woran möchtest du dich heute in einem schwierigen Moment erinnern?

Abends: Welcher Moment war schwierig – und was hat dir geholfen, durchzukommen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 22: _____

Zitat: Ein ruhiger Atem ist ein stilles „Ich bin da“. Für dich und für andere.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute an dir wertschätzt.

Abends: Wie hat sich diese Stärke heute gezeigt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 23: _____

Zitat: Du bist nicht allein, auch wenn es sich manchmal so anfühlt.
Verbundenheit beginnt mit Ehrlichkeit.

Morgens: Welche „eine Sache“ macht den Tag heute besser?

Abends: Welche „eine Sache“ hat wirklich den Unterschied gemacht?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 24: _____

Zitat: Heute genügt ein kleiner Moment der Dankbarkeit. Er ist ein Anker.

Morgens: Worüber darfst du heute lachen (auch leise)?

Abends: Was war heute unerwartet komisch oder leicht?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 25: _____

Zitat: Das Chaos sagt nichts über deine Liebe aus. Liebe zeigt sich oft mitten darin.

Morgens: Was möchtest du heute deinem Kind vorleben (z. B. Entschuldigen, Pausieren)?

Abends: Wo hast du es heute vorgelebt – oder wo könntest du es morgen versuchen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 26: _____

Zitat: Stress will dich antreiben; Achtsamkeit will dich schützen. Wähle Schutz.

Morgens: Welche Sorge ist gerade laut – was ist ein realistischer Gedanke dazu?

Abends: Was war heute Realität – und was war nur Sorge?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 27: _____

Zitat: Du musst nicht alles fühlen und alles schaffen. Priorisiere das, was nährt.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute weniger schnell machen willst.

Abends: Wo hat Entschleunigung heute gut getan?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 28: _____

Zitat: Ein gutes Wort an dich selbst ist keine Eitelkeit. Es ist Pflege.

Morgens: Wer oder was unterstützt dich heute schon, ohne dass du es merkst?

Abends: Welche Unterstützung hast du heute bemerkt oder bekommen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 29: _____

Zitat: Dein Wert ist nicht messbar in erledigten Listen. Du bist mehr als Leistung.

Morgens: Welche Beziehung möchtest du heute pflegen
(Kind/Partner/in/Freund/in)?

Abends: Welche kleine Geste hat diese Beziehung heute genährt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 30: _____

Zitat: Manchmal ist das Beste, was du tun kannst: langsamer werden. Dann wird das Wesentliche sichtbar.

Morgens: Was darf heute unperfekt bleiben, damit du Luft hast?

Abends: Was ist trotz der Unperfektion gut gelaufen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 31: _____

Zitat: Dankbarkeit ist kein Schönreden. Es ist ein Lichtschalter im Kopf.

Morgens: Welche Aufgabe machst du heute nur „zu 80%“ – bewusst?

Abends: Was hat 80% heute ermöglicht (Zeit, Ruhe, Geduld)?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 32: _____

Zitat: Heute darfst du dich neu sortieren. Du bist kein Gerät, das immer laufen muss.

Morgens: Nenne 1 Trigger, der dich oft stresst – wie reagierst du heute sanfter?

Abends: Was war der Trigger – und was hat die sanftere Reaktion bewirkt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 33: _____

Zitat: Ein tiefer Atemzug ist ein kleines Zuhause. Komm kurz zurück.

Morgens: Welche kleine Sache in deinem Zuhause schenkt dir Stabilität?

Abends: Wo hast du heute Stabilität gespürt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 34: _____

Zitat: Du musst nicht alles kontrollieren. Vertrauen spart Energie.

Morgens: Nenne 1 Satz, den du deinem gestressten Ich sagen würdest.

Abends: Wann hättest du diesen Satz heute gebraucht?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 35: _____

Zitat: Elternschaft ist Beziehung, nicht Perfektion. Nähe wächst durch Aufmerksamkeit.

Morgens: Welche Erwartung an dich ist heute zu hoch?

Abends: Welche Erwartung hast du heute korrigiert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 36: _____

Zitat: Stress wird leiser, wenn du freundlich mit dir sprichst. Probiere es jetzt.

Morgens: Was ist heute dein „Nicht-verhandelbar“ (Schlaf, Essen, Luft)?

Abends: Wie gut hast du dein Nicht-Verhandelbar geschützt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 37: _____

Zitat: Du darfst Fehler machen und trotzdem ein sicherer Hafen sein.
Reparatur ist auch Liebe.

Morgens: Was möchtest du heute bewusst wahrnehmen (Geräusch, Licht, Geruch)?

Abends: Welcher Sinnes-Moment war heute angenehm?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 38: _____

Zitat: Was du heute schaffst, ist genug. Was du heute fühlst, darf da sein.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute mit deinem Kind gemeinsam schaffen willst (klein!).

Abends: Was habt ihr gemeinsam erlebt – und was war daran schön?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 39: _____

Zitat: Ein Moment der Ruhe ist kein Luxus. Er ist Grundlage.

Morgens: Welche Hilfe könntest du heute konkret anfragen?

Abends: Hast du Hilfe angefragt – oder was hält dich zurück?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 40: _____

Zitat: Du darfst den Tag neu starten – auch um 14:37. Jeder Atemzug ist ein Neustart.

Morgens: Was würde dich heute entlasten: weniger Termine oder weniger Ansprüche?

Abends: Welche Entlastung war heute möglich?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 41: _____

Zitat: Schau dein Kind an, als würdest du es zum ersten Mal sehen.
Staunen macht weich.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute an deinem Partner/deiner Partnerin
wertschätzt (oder einer Bezugsperson).

Abends: Hast du es gezeigt oder gesagt – wie war die Wirkung?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 42: _____

Zitat: Dankbarkeit findet man oft im Unscheinbaren. Dort wohnt die echte Fülle.

Morgens: Welche Aufgabe fühlt sich schwer an – was ist der erste winzige Schritt?

Abends: Hast du den winzigen Schritt gemacht – was hat sich verändert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 43: _____

Zitat: Du musst nicht beweisen, dass du stark bist. Du darfst dich stärken.

Morgens: Was ist heute deine Erlaubnis: pausieren, Nein sagen oder langsam sein?

Abends: Wo hast du dir diese Erlaubnis gegeben?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 44: _____

Zitat: Wenn Gedanken kreisen, bringe sie auf eine Sache zurück. Jetzt. Hier. Atmen.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute nicht kontrollieren kannst – lässt du sie los?

Abends: Wie hat das Loslassen heute deine Stimmung beeinflusst?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 45: _____

Zitat: Kleine Rituale geben großen Halt. Eine Tasse Tee kann ein Signal sein:
„Ich bin wichtig.“

Morgens: Welche Erinnerung an einen guten Moment nimmst du heute mit?

Abends: Welche neue gute Erinnerung ist heute dazugekommen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 46: _____

Zitat: Heute reicht es, präsent zu sein. Nicht perfekt, nur da.

Morgens: Was bedeutet heute „fürsorglich“ – dir gegenüber?

Abends: Wo warst du heute fürsorglich zu dir?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 47: _____

Zitat: Dein Körper ist ein Verbündeter. Hör kurz hin, was er braucht.

Morgens: Welche Aufgabe kannst du heute in 5 Minuten starten, statt sie zu verschieben?

Abends: Was hat der 5-Minuten-Start bewirkt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 48: _____

Zitat: Stress liebt Eile; Achtsamkeit liebt Wahlmöglichkeiten. Wähle eine kleine Pause.

Morgens: Welche Beziehung in dir braucht heute Aufmerksamkeit (Geduld, Mut, Ruhe)?

Abends: Welche innere Qualität hast du heute gestärkt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 49: _____

Zitat: Du darfst dich über Kleines freuen, ohne es zu erklären. Freude ist legitim.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute akzeptierst, wie sie ist.

Abends: Was wurde leichter, als du es akzeptiert hast?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 50: _____

Zitat: Manchmal ist das Mutigste: sanft zu bleiben. Besonders dir selbst gegenüber.

Morgens: Was ist heute ein kleiner Akt der Dankbarkeit (Notiz, Nachricht, Lächeln)?

Abends: Wie hat dieser Akt deinen Tag gefärbt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 51: _____

Zitat: Dankbarkeit ist eine Entscheidung, die du täglich erneuern darfst.
Auch an schwierigen Tagen.

Morgens: Welche Situation könnte heute kippen – wie bereitest du einen ruhigen Ausstieg vor?

Abends: Gab es eine Kipp-Situation – wie bist du rausgekommen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 52: _____

Zitat: Wenn alles zu viel ist: senke die Erwartungen, nicht den Selbstwert.

Morgens: Wofür bist du deinem „Vergangenheits-Ich“ dankbar?

Abends: Wofür wird dein „Zukunfts-Ich“ dir heute dankbar sein?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 53: _____

Zitat: Elternschaft ist Lernzeit. Du bist unterwegs, nicht „zu spät“.

Morgens: Welche Sache möchtest du heute weniger ernst nehmen?

Abends: Was wurde leichter durch mehr Humor?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 54: _____

Zitat: Atme aus, als würdest du Ballast abgeben. Lass den Körper mithelfen.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute bewusst nicht multitasken willst.

Abends: Wie war es, eine Sache nach der anderen zu tun?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 55: _____

Zitat: Heute zählt die Verbindung mehr als Kontrolle. Ein Blick, eine Berührung, ein echtes Wort.

Morgens: Was wäre heute ein winziger Moment von Stolz?

Abends: Worauf bist du heute ehrlich stolz?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 56: _____

Zitat: Du darfst den Anspruch ablegen, alles allein zu tragen. Geteilte Last ist halbe Last.

Morgens: Welche Routine stresst dich – wie machst du sie heute einfacher?

Abends: Welche Vereinfachung hat funktioniert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 57: _____

Zitat: Achtsamkeit beginnt mit dem Satz: „So ist es gerade.“ Ohne Kampf.

Morgens: Welche drei Wörter sollen deinen Tag leiten?

Abends: Welche dieser Wörter war heute am präsentesten – warum?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 58: _____

Zitat: Dankbarkeit ist eine Brille, die du aufsetzen kannst. Sie macht nicht alles leicht, aber klarer.

Morgens: Welche „unsichtbare Arbeit“ erkennst du heute an (Planen, Denken, Sorgen)?

Abends: Wie hast du deine unsichtbare Arbeit heute gewürdigt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 59: _____

Zitat: Ein unperfekter Tag kann ein liebevoller Tag sein. Das ist genug.

Morgens: Was ist heute dein stärkendes Mini-Ritual (Atem, Wasser, Fenster öffnen)?

Abends: Welches Ritual hat dich heute geerdet?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 60: _____

Zitat: Du bist nicht deine Müdigkeit. Du bist jemand, der viel gibt.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute weglegen willst (Schuld, Vergleich, Perfektion).

Abends: Was ist dir gelungen, wegzulegen – auch kurz?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 61: _____

Zitat: Heute darfst du dir selbst zuhören. Innere Klarheit ist ein Geschenk.

Morgens: Welche Begegnung möchtest du heute freundlich gestalten – auch wenn du müde bist?

Abends: Wo hat Freundlichkeit heute einen Unterschied gemacht?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 62: _____

Zitat: Stress ist ein Signal, kein Urteil. Frage: „Was brauche ich jetzt?“

Morgens: Was würdest du heute einem befreundeten Elternteil raten, der gestresst ist?

Abends: Hast du dir diesen Rat selbst gegeben?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 63: _____

Zitat: Ein kleiner Schritt in Richtung Ruhe ist ein großer Schritt für dich.

Morgens: Welche Aufgabe kannst du heute in „kleinster Version“ erledigen?

Abends: Wie hat die kleinste Version Druck rausgenommen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 64: _____

Zitat: Dankbarkeit wächst, wenn du sie benennst. Schreib sie auf – kurz reicht.

Morgens: Nenne 1 Sache, die dein Kind heute wahrscheinlich braucht: Nähe, Struktur oder Spaß?

Abends: Was hat dein Kind heute wirklich gebraucht – und wie hast du es gemerkt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 65: _____

Zitat: Du darfst Grenzen setzen, ohne hart zu werden. Klarheit kann freundlich sein.

Morgens: Welche Pause ist realistisch: 30 Sekunden, 2 Minuten oder 5 Minuten? Wähle eine.

Abends: Welche Pause hast du geschafft – und wie fühlte sie sich an?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 66: _____

Zitat: Elternschaft ist voller Wiederholungen. In jeder steckt die Chance für einen neuen Ton.

Morgens: Was ist heute ein Zeichen, dass du überlastet bist – woran erkennst du es früh?

Abends: Welche Frühwarnzeichen gab es – wie hast du reagiert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 67: _____

Zitat: Wenn du dich vergleichst, verliere dich. Wenn du dich wahrnimmst, findest du dich.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute bewusst wertschätzt, obwohl sie alltäglich ist.

Abends: Welches Alltägliche war heute ein echtes Geschenk?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 68: _____

Zitat: Heute ist ein guter Tag für ein echtes „Danke“ – auch an dich.

Morgens: Welche Aufgabe kannst du mit deinem Kind gemeinsam „spielerisch“ machen?

Abends: Was hat das gemeinsame Tun verändert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 69: _____

Zitat: Achtsamkeit ist nicht still sein müssen. Es ist bewusst sein dürfen.

Morgens: Welche Sorge könntest du in einen konkreten nächsten Schritt übersetzen?

Abends: Welcher konkrete Schritt war möglich?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 70: _____

Zitat: Du darfst loslassen, was nicht deins ist. Nicht alles gehört auf deine Schultern.

Morgens: Was wäre heute ein liebevoller Abschluss für den Tag (Mini-Plan)?

Abends: Was hat dir heute beim Abschalten geholfen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 71: _____

Zitat: Manchmal ist Ruhe ein mutiges „Stopp“. Du darfst es aussprechen.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute an deinem Zuhause magst (auch klein).

Abends: Wo hat dir dein Umfeld heute gutgetan?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 72: _____

Zitat: Dankbarkeit kann auch heißen: „Ich habe es überstanden.“ Das ist viel.

Morgens: Welche Entscheidung triffst du heute zugunsten von Ruhe?

Abends: Was hat diese Entscheidung gekostet – und was hat sie gebracht?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 73: _____

Zitat: Ein liebevoller Blick verändert die Atmosphäre. Beginne bei dir.

Morgens: Womit kannst du heute freundlich beginnen, obwohl du keine Lust hast?

Abends: Wie fühlte es sich an, freundlich zu starten?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 74: _____

Zitat: Du musst nicht jeden Moment genießen. Es reicht, ihn zu bemerken.

Morgens: Nenne 1 „Wenn–dann“-Plan: Wenn Stress steigt, dann atme ich 3x.

Abends: Hat dein Plan geholfen – wie würdest du ihn anpassen?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 75: _____

Zitat: Stress schrumpft, wenn du Prioritäten setzt. Das Wichtigste ist oft menschlich, nicht perfekt.

Morgens: Welche Aufgabe kannst du heute beenden, statt alles anzufangen?

Abends: Was hast du abgeschlossen – und wie war das Gefühl?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 76: _____

Zitat: Elternschaft ist Teamarbeit mit dem Leben. Du darfst improvisieren.

Morgens: Wofür bist du in deiner Elternrolle heute dankbar (z. B. Sinn, Nähe, Wachstum)?

Abends: Welche Eltern-Moment hat dir heute Sinn gegeben?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 77: _____

Zitat: Heute darfst du dir selbst verzeihen. Entlastung ist eine Form von Liebe.

Morgens: Welche Kleinigkeit macht dich heute weicher (Musik, Duft, Licht)?

Abends: Welche Kleinigkeit hat deine Stimmung verbessert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 78: _____

Zitat: Ein ruhiger Atemzug vor einer Antwort kann Wunder wirken. Er schafft Wahlfreiheit.

Morgens: Nenne 1 Moment, in dem du heute Geduld üben willst.

Abends: Wo warst du geduldiger als sonst?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 79: _____

Zitat: Dankbarkeit ist ein Gegenmittel zu innerem Druck. Sie erinnert dich an das, was schon da ist.

Morgens: Welche Aufgabe macht dir Druck – kannst du sie in 3 Teile teilen?

Abends: Welcher Teil war heute machbar?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 80: _____

Zitat: Du darfst dich ausruhen, ohne etwas „verdient“ zu haben.
Menschsein reicht.

Morgens: Was ist heute dein Fokus: „Verbinden statt Verbessern“? Wo genau?

Abends: Wo hast du verbunden, ohne zu korrigieren?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 81: _____

Zitat: Achtsamkeit ist ein kurzer Check-in: „Wie geht’s mir wirklich?“
Ehrlichkeit ist heilsam.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute bewusst NICHT kaufst / scrollst /
überplanst.

Abends: Was hat dir diese Entscheidung an Zeit oder Ruhe geschenkt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 82: _____

Zitat: Heute zählt Fortschritt, nicht Perfektion. Ein Prozent ist besser als null.

Morgens: Welche Komplimente gibst du dir heute selbst (1 reicht)?

Abends: Was würdest du heute über dich als Elternteil loben?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 83: _____

Zitat: Du bist Vorbild, wenn du gut für dich sorgst. Selbstfürsorge ist Familienfürsorge.

Morgens: Welche kleine Entschuldigung/ Reparatur könntest du heute anbieten, falls nötig?

Abends: Gab es etwas zu reparieren – und wie wirkte das?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 84: _____

Zitat: Stress will Lösungen sofort; Weisheit erlaubt Zeit. Gib dir ein paar Minuten.

Morgens: Was ist heute deine „eine wichtige Sache“ – und was sind Nebenrollen?

Abends: Hast du das Wichtige geschützt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 85: _____

Zitat: Dankbarkeit macht den Alltag nicht kleiner – sie macht dein Herz größer.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du heute mit mehr Mitgefühl betrachten willst (dich / Kind / Partner).

Abends: Wo hat Mitgefühl Konflikte oder Stress reduziert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 86: _____

Zitat: Du darfst den Fokus wechseln: von Pflicht zu Präsenz. Das verändert alles.

Morgens: Welche Aufgabe kannst du heute „mit Atem“ machen (bewusst langsam)?

Abends: Welche Tätigkeit wurde ruhiger, als du bewusst geatmet hast?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 87: _____

Zitat: Ein schwieriger Moment ist nicht der ganze Tag. Suche eine kleine Insel im Jetzt.

Morgens: Was möchtest du heute nicht vergessen: Du bist genug. Wie erinnerst du dich daran?

Abends: Wann hast du dich heute „genug“ gefühlt?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 88: _____

Zitat: Elternschaft bedeutet auch: neu anfangen, wieder und wieder.
Genau darin liegt Stärke.

Morgens: Welche Mini-Freude planst du für heute (10 Sekunden reichen)?

Abends: Welche Mini-Freude hat dich heute überrascht?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 89: _____

Zitat: Heute darfst du dich feiern – leise, ehrlich, ohne Publikum. Du hast viel getragen.

Morgens: Nenne 1 Sache, die du deinem Kind heute sagen möchtest (ehrlich, kurz).

Abends: Was hat diese Botschaft in eurer Stimmung verändert?

Was ich noch sagen wollte:

Tag 90: _____

Zitat: Nimm den Tag an die Hand, nicht auf die Schultern. Schritt für Schritt – du bist genug.

Morgens: Was ist dein Wunsch für die nächsten 90 Tage: weniger Druck oder mehr Nähe – warum?

Abends: Welcher Moment heute war ein guter Start dafür?

Was ich noch sagen wollte:

Urheberrecht & Nutzungshinweise

© 2026 Gerlinde Köhler - werk(t)raum33. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Dankbarkeitstagebuch ist ein kostenloses Angebot von werk(t)raum33.

Nutzungsbedingungen:

Nur für den privaten Gebrauch: Die Nutzung dieses Dokuments ist ausschließlich für private Zwecke gestattet.

Verbot der kommerziellen Nutzung: Jeglicher Verkauf, die gewerbliche Vervielfältigung oder eine anderweitige kommerzielle Verwertung (z. B. als Teil von bezahlten Coachings oder Workshops) ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt.

Weitergabe: Du darfst dieses PDF gerne an Freunde oder Bekannte weiterempfehlen, verlinke dazu jedoch bitte direkt auf meinen Blog, anstatt die Datei selbst auf anderen Plattformen hochzuladen.

Vielen Dank, dass du mein Urheberrecht respektierst und viel Freude beim Journaling!