



Resilienz stärken: Dankbarkeitstagebuch

Studien zeigen, dass dankbare Menschen unter anderem stabilere Freundschaften und soziale Beziehungen pflegen und optimistischer sind. Diese Faktoren stärken wiederum unsere Resilienz.

So selbstverständlich „dankbar sein“ für manche von uns klingen mag – Studien zeigen, dass es wichtig ist und positive Effekte hat, Dankbarkeit regelmäßig zu trainieren und bewusst zu praktizieren. Aus diesem Grund haben wir hier für Sie eine Art Trainingshilfe erstellt.

Hinweis: Dankbarkeitsübungen sollten nicht wie eine ToDo-Liste abgearbeitet werden. Das Ziel ist ein geschärfter Blick auf das eigene Leben durch die “Dankbarkeits-Brille”.

Machen Sie sich heute einmal diese Dinge bewusst, wofür Sie dankbar sein dürfen:

- **3** allgemeine Aspekte in Ihrem Leben oder Umfeld (Familie, Gesundheit, Wohnsituation, Freundeskreis, Arbeitsplatz uvm.)
- **2** Dinge oder Ereignisse am heutigen Tag
- **1** Sache in diesem Moment





Es geht nicht darum, etwas Großes oder Besonderes herauszuarbeiten, auch die “kleinen Dinge im Alltag” können Dankbarkeit hervorrufen.

4 Fragen am Abend

Eine weitere Übung zur Förderung von Resilienz sind die sogenannten “4 Evening Questions” (4 Fragen am Abend). Bei dieser Übung wird am Ende des Tages die Aufmerksamkeit auf das Positive gerichtet. Dabei werden unterschiedliche Facetten positiv beleuchtet und ins Bewusstsein gerufen.

Das sind die 4 Fragen am Abend:

- Was hat mir heute Freude bereitet?
- Wo und wann habe ich mich heute lebendig gefühlt?
- Wofür und wem kann ich heute dankbar sein?
- Welche meiner Stärken konnte ich heute ausleben?

Diese Fragen lassen sich schriftlich oder in Gedanken beantworten.

Tipp: Diese Übung eignet sich ideal als Abendroutine vor dem Schlafengehen, z. B. immer am selben Ort, vielleicht auch immer zu einer bestimmten Uhrzeit oder begleitet von guter Musik oder Kerzenschein.



Beantworten Sie doch heute Abend auch einmal diese vier Fragen für sich.

