



114

Fragen für dein
DANKBARKEITSJOURNAL

thank
you

Willkommen in deinem 114 Fragen für dein Dankbarkeitsjournal

Vielleicht kennst du das: Manche Tage fühlen sich leicht an, andere ziehen sich zäh.

Manchmal bist du so im Funktionieren, dass du gar nicht merkst, wie viel du eigentlich trägst. Und genau hier setzt Dankbarkeit an – nicht als „Alles ist toll“-Maske, sondern als sanfte Rückverbindung. Dankbarkeit ist kein Schönreden. Sie ist ein Blick, der wieder klar wird. Ein inneres „Stopp, ich sehe mich“. Ein Moment, in dem du dich erinnerst: Da ist bereits etwas da, das dich hält.

Diese 114 Fragen sind dafür da, dich wieder näher zu dir zu bringen. Sie helfen dir, das Gute bewusster wahrzunehmen, dich mit dem zu verbinden, was dich stärkt, und auch in schwierigen Zeiten kleine Lichtpunkte zu finden, ohne deine Realität wegzudrücken. Manche Fragen werden sofort leicht zu beantworten sein. Andere treffen tiefer, weil sie dich an etwas erinnern, das du lange übersehen hast: deine Stärke, deine Entwicklung, deine Menschen, deinen Weg.

Du musst dieses Journal nicht „richtig“ machen. Du musst nichts leisten. Du darfst einfach starten – mit einer Frage, die dich anspricht. Schreib kurz oder lang. Schreib ehrlich. Schreib so, wie du gerade kannst.

Ein kleiner Tipp: Lies die Frage einmal und spür kurz rein, bevor du schreibst. Wenn du magst, setz dir dabei eine Mini-Absicht: „Ich öffne mich heute für das, was gut ist.“ Nicht perfekt. Nur echt.

Dieses PDF ist wie ein Vorrat an Türen – und du entscheidest, welche du wann öffnest. Und jedes Mal, wenn du schreibst, trainierst du etwas sehr Wertvolles: deinen Fokus. Nicht weg von deinen Herausforderungen, sondern hin zu deiner inneren Stabilität.

Bereit? Dann nimm dir einen Moment, atme einmal tief durch – und beginne mit der Frage, die dich ruft.

114 Journalingfragen

- Bist du zufrieden mit dem Verlauf deines Tages?
- Schreib eine gute Sache auf, die dir heute passiert ist.
- Beschreibe einen Ort, an dem du gewesen bist und für den du dankbar bist.
- Wofür bist du in Bezug auf deinen Körper oder deine Gesundheit dankbar?
- Was oder wer gibt dir ein Gefühl der Sicherheit?
- Schreib über einen Freund oder eine Freundin, für den/die du dankbar bist.
- Nenne 5 Personen, die einen positiven Einfluss auf dich hatten, und beschreibe, wie.
- Wer hat dich in der letzten Woche inspiriert? Wie?
- Was ist etwas Besonderes, Einzigartiges oder Außergewöhnliches an dir?
- Wie hat dein bisher größter Erfolg dein Leben verändert?
- Für welches Buch bist du dankbar und warum? Welche Lehren enthält es?
- Nenne drei Alltagsgegenstände, für die du dankbar bist.
- Was gefällt dir an den einzelnen Jahreszeiten am besten?
- Was bereitet dir in deinem Zuhause große Freude?
- Nenne drei Personen, die dein Leben verbessert haben.
- Beschreibe einen Moment oder eine Erinnerung aus deinem Leben, die du für immer in Ehren halten wirst.
- Was ist dein Lieblingszitat zum Thema Dankbarkeit? Warum?
- Was ist dein Lieblingsplatz in deinem Zuhause? Warum?
- Nenne einen Luxus, den du täglich oder wöchentlich genießt.
- Beschreibe etwas Positives, das du in deiner Gemeinde beobachtet hast.

- Schreib über etwas, das du durch Zufriedenheit gelernt hast.
- Schreib über etwas, das dich aufmuntert, wenn du dich niedergeschlagen fühlst.
- Schreib über ein Familienmitglied, für das du dankbar bist.
- Inwiefern ist dein Leben heute positiver als vor einem Jahr?
- Beschreibe das letzte Mal, als dir jemand bei der Lösung eines Problems am Arbeitsplatz geholfen hat.
- Beschreibe etwas, das du kürzlich gesehen hast und das dein Herz erwärmt hat.
- Was ist etwas, das du kürzlich gekauft hast und für das du dankbar bist?
- Beschreibe etwas Schönes, das sich außerhalb deines Fensters befindet.
- Beschreibe deine liebsten Weihnachtstraditionen.
- Was liebst du am meisten an deiner Familie?
- Beschreibe etwas, das dir besonders am Herzen liegt und sich in dem Raum befindet, in dem du dich gerade befindest.
- Welche Investition hast du getätigt, die dein Leben bereichert hat?
- Was gefällt dir am besten an deinem Wohnort?
- Für welchen Teil deines Körpers bist du im Moment am dankbarsten?
- Was ist das Beste daran, in deinem Alter zu sein?
- Beschreibe den schönsten Teil deiner Zwanziger.
- Nenne 5 Stärken oder Fähigkeiten, die du besitzt und die nicht jeder hat.
- Welches positive Ergebnis ergab sich aus einer schwierigen Erfahrung?
- Schreib die einflussreichste Bestätigung auf, die du jemals erhalten hast.
- Welches Buch hast du zuletzt gelesen? Wie hat es deine Sichtweise verändert?

- Was ist das durchdachteste Geschenk, das du jemals gemacht hast?
- Beschreibe das letzte Mal, als du dich bei der Arbeit aufgeregt hast. Warum?
- Schreib über deinen interessantesten Großelternteil.
- Was ist das schönste Geschenk, das du je erhalten hast?
- Schreib etwas über dein Lieblingshaustier, das du jemals hattest.
- Beschreibe dein Nahtoderlebnis.
- Beschreibe 5 der schönsten Dinge, die du je gesehen hast.
- Beschreibe das Beste am Erwachsenwerden.
- Nenne einen Luxus, den du monatlich genießt.
- Beschreibe ein Erlebnis, das du auf einer Autoreise hattest.
- Wer hat dir diesen Monat Wertschätzung gezeigt?
- Nenne 3 Gründe, warum du deinem besten Freund oder deiner besten Freundin dankbar bist.
- Beschreibe, wie sich deine Garderobe im Laufe der Jahre verändert hat.
- Schreib über deine liebste Familiengeschichte.
- Nenne 10 Gründe, warum du ein gesegnetes Leben führst.
- Wofür bist du in deiner Erziehung dankbar?
- Nenne 5 Dinge, die dein Körper tut, für die du dankbar bist.
- Wie hast du dich gefühlt, als du Eltern wurdest? Wie hat sich dein Leben dadurch verändert?
- Schreib über die Freunde, die in deinem Leben stets eine feste Größe waren.
- Nenne 3 Dinge, die du tust und die dir das Gefühl geben, schön zu sein.

- Schreib über die Errungenschaften deines Lebens.
- Welche positive Absicht wirst du dir für den Tag setzen?
- Wie fühlst du dich, wenn du von Dankbarkeit erfüllt bist?
- Wie kannst du den Menschen, die dir wichtig sind, deine Liebe besser zeigen?
- Welche Körperteile von dir schätzt du nicht genug?
- Was liebst du an deinem Zuhause?
- Worauf freust du dich im Moment am meisten?
- Schreib deine Lebensgeschichte in maximal 10 Sätzen.
- Beschreibe den glücklichsten Tag deines Lebens.
- Wann hast du das letzte Mal so richtig herzlich gelacht? Beschreibe die Situation.
- Was liebst du am meisten an der Natur?
- Was macht dich morgens als Erstes glücklich?
- Wer ist die inspirierendste Person in deinem Leben? Warum?
- Was kannst du heute tun, um sicherzustellen, dass morgen ein wundervoller Morgen wird?
- Schreib über einen Lehrer oder eine Lehrerin, der/die einen großen Einfluss auf dein Leben hatte.
- Beschreibe Herausforderungen, mit denen du in deiner Familie konfrontiert warst.
- Was ist dein Lieblingsgericht, das du gerne kochst?
- Beschreibe, wo du vor fünf Jahren standest. Wie hast du dich weiterentwickelt?
- Was entspannt dich am Ende eines langen Tages?
- Beschreibe eine freundliche Geste, die du kürzlich erlebt hast.

- 
- Beschreibe deinen letzten Ausflug in die Natur und wie du dich dabei gefühlt hast.
 - Für welchen Aspekt deiner Gesundheit bist du am dankbarsten?
 - Was gefällt dir am meisten an deiner Abendroutine?
 - Was bereitet dir zu Hause große Freude?
 - Welcher Bereich deines Lebens benötigt mehr Selbstliebe?
 - Beschreibe die Person, die in deinem Leben den größten Einfluss hatte.
 - Beschreibe eine Lektion fürs Leben, die du auf die harte Tour gelernt hast.
 - Erzähl von einer Situation, in der du vor einer Herausforderung standest, sie aber erfolgreich bewältigt hast.
 - Beschreibe eine Situation, in der du angesichts einer Gefahr mutig warst.
 - Wie verbringst du deine Zeit am liebsten allein?
 - Beschreibe, wie für dich ein perfektes Wochenende aussieht.
 - Schreib über etwas, das dich begeistert.
 - Beschreibe einen Ort, den du am liebsten magst. Warum magst du diesen Ort so sehr?
 - Beschreibe, wie eng deine Beziehung zu deinen Großeltern war.
 - Welchem heimlichen Vergnügen frönst du am liebsten?
 - Nenne 5 Freiheiten, für die du dankbar bist, und erkläre, warum du sie schätzt.
 - Nenne mindestens drei Gründe, warum du deinem Ehepartner dankbar bist.
 - Schreib über die Gründe, warum du der Meinung bist, dass Winter oder Sommer besser ist.
 - Nenne 5 Dinge, die du an deinen Nachbarn schätzt.
 - Beschreibe ein Hobby, das dir Ruhe schenkt. Warum?

- Beschreibe ein Hobby, das dir Ruhe schenkt. Warum?
- Schreib über einen Lehrer oder eine Lehrerin, der/die dein Leben positiv beeinflusst hat.
- Nenne 5 Stärken oder Fähigkeiten, die du besitzt und die dich besonders machen.
- Schreib einen Dankesbrief an einen besonderen Menschen in deinem Leben.
- Wann fühlst du dich am lebendigsten oder leidenschaftlichsten?
- Schreib über jemanden, der dir gegenüber Höflichkeit, Freundlichkeit oder Anmut gezeigt hat.
- Schreib einen Brief an den Lehrer oder die Lehrerin, dem/der du am dankbarsten bist.
- Für welche romantischen Beziehungen aus Vergangenheit und Gegenwart bist du dankbar?
- Beschreibe spirituelle Praktiken, die dir ein gutes Gefühl geben.
- Schreib etwas Lustiges auf, das du mit deinem Geschwisterkind unternommen hast.
- Welches Kompliment würdest du deinem jüngeren Ich machen?
- Beschreibe das Gefühl, das du hattest, als du dein erstes Gehalt erhalten hast.
- Was ist dein liebster Teil des Morgens?
- Beschreibe das abenteuerlichste Ding, das du je getan hast.
- Beschreibe eine ungewöhnliche Familientradition, die du liebst.

TAGESJOURNAL

DATUM: _____

[illegible]

VISUELLES JOURNAL

DATUM: _____

zum Abschluss

Du bist durch diese Fragen gegangen – und das ist mehr, als es vielleicht auf den ersten Blick wirkt.

Denn Dankbarkeit ist nicht nur eine Liste schöner Dinge. Es ist eine Entscheidung, wie du dein Leben betrachtest.

Es ist ein innerer Perspektivwechsel: weg von „Was fehlt?“ hin zu „Was trägt mich schon?“

Und manchmal ist genau das der Unterschied zwischen einem Tag, der dich überrollt, und einem Tag, in dem du dich wieder spürst.

Wenn du beim Schreiben gemerkt hast, dass manche Antworten leicht kamen: nimm das als Zeichen, dass du schon viel Gutes in dir und um dich hast. Wenn es schwer war: dann war das nicht „falsch“, sondern ehrlich. Auch das ist Dankbarkeit – zu sehen, was gerade da ist, ohne Druck. Vielleicht ist dein größter Fortschritt nicht die perfekte Antwort, sondern dass du dir überhaupt zugehört hast.

Du kannst diese 114 Fragen immer wieder nutzen. Nicht als To-do, sondern als Begleiter. An Tagen, an denen du dich stärken möchtest. An Tagen, an denen du dich sammeln willst. Oder einfach, weil du dich daran erinnern möchtest, wer du bist, wenn du nicht nur funktionierst.

Und hier kommt ein kleiner, liebevoller Reminder zum Schluss: Du musst dein Leben nicht erst „im Griff haben“, um dankbar sein zu dürfen. Dankbarkeit ist kein Ergebnis. Sie ist ein Weg – und du bist bereits unterwegs.

Wenn du magst, schließ jetzt mit einem Satz ab. Nur ein Satz:
„Heute nehme ich mit, dass ...“

Und dann: Leg die Hand kurz aufs Herz. Atme. Und nimm dieses Gefühl mit in deinen Tag.

Du bist nicht spät dran. Du bist nicht falsch. Du bist auf dem Weg. Und du darfst ihn dir leichter machen.

Deine Sandra
www.elvanya.de