



# MEIN DANKBARKEITS PROJEKT



52 Wochen lang  
Dankbarkeit  
wachsen lassen

**SCM**



The background is a soft, golden-lit interior. On the left, a wall is decorated with three framed pieces of art: a large abstract brown and white piece at the top, a smaller framed drawing of figures in the middle, and a framed ampersand with the text 'THEN A' below it. On the right, a wire mesh lantern with a handle sits on a reflective surface, casting a shadow. The overall mood is warm and contemplative.

Nicht die Glücklichen  
sind dankbar, es sind  
**DIE DANKBAREN,**  
**DIE GLÜCKLICH SIND.**



Francis Bacon



# DEIN DANKBARKEITSPROJEKT

Was würde sich in deinem Leben verändern, wenn du die nächsten 52 Wochen Raum für mehr Dankbarkeit schaffst? Wenn du sie hegst, ihr Aufmerksamkeit schenkst und du sie wachsen lässt? Finde es heraus!

Dieses Aufstellbuch begleitet dich mit inspirierenden Gedanken, praktischen Ideen und vielen Fragen und Anregungen durch ein ganzes Jahr. Jede Woche kannst du weiterblättern, eine neue Facette von Dankbarkeit erkunden und selbst gespannt sein, welche Schätze du in deinem Alltag zutage förderst. Sieh es als „Challenge“, als Herausforderung, Dinge in einem neuen Licht zu sehen.

Am besten fängst du gleich heute damit an. Stell dir das Aufstellbuch auf den Schreibtisch oder deinen Nachttisch, wo du es immer gut im Blick hast, und beginne mit deinem persönlichen Dankbarkeitsprojekt: Nimm dir einen Augenblick Zeit und denke über die jeweilige Frage oder Anregung nach. Noch besser ist es, wenn du deine Gedanken dazu aufschreibst.

Die Tipps, Fragen und Anregungen reichen für 52 Wochen – du kannst aber natürlich deinen ganz eigenen Rhythmus wählen und täglich oder alle paar Tage umblättern.



**DANKT DEM HERRN!**

Ruft seinen Namen an!

Sagt der ganzen Welt, was er getan hat.

**ERZÄHLT ALLEN,  
WIE GROSS SEIN NAME IST!**



Jesaja 12,4





# DIE ÜBERRASCHENDEN AUSWIRKUNGEN VON DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist mehr als eine höfliche Geste oder etwas, das man aus moralischen Gründen und als guter Christ pflegen sollte. Dankbarkeit hat Auswirkungen, die man messen kann.

Es gibt verschiedene Studien, die belegen, dass bewusst geübte Dankbarkeit die Schlafqualität verbessert, Entzündungswerte sinken lässt, das Infarktrisiko senkt und das allgemeine Wohlbefinden steigert. Und das Beste (auch darüber gibt es Studien): Dankbarkeit ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht – man kann sie einüben.

**Frage:** *Welche Rolle spielt Dankbarkeit momentan in deinem Leben?  
Hältst du dich für einen dankbaren Menschen oder  
siehst du noch Luft nach oben? Was soll sich ändern und warum?*



DANKBARKEIT IST EIN  
SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK.

Man kann nicht dankbar  
und unglücklich zugleich sein.



Piet van Breemen



## **DANKBARKEITSFRAGE**



*Für welche Menschen aus deiner Vergangenheit bist du dankbar? Wer hat dich geprägt, dich unterstützt oder mit dafür gesorgt, dass du heute an der Stelle stehst, an der du bist?*

