

Wenn du dich **jeden Tag ein paar Minuten** Zeit nimmst, um die Dinge **aufzuschreiben**, für die du dankbar bist, kann das einen tiefgreifenden **Einfluss** auf dein **Wohlbefinden** haben. Die Forschung zeigt, dass das Führen eines **Dankbarkeitstagebuchs** deine **geistige, körperliche und emotionale Gesundheit verbessern kann**. Und so geht's:

Die Kraft der Dankbarkeit: **Gratitude Journal**

Fördert die psychische Gesundheit:

Studien zeigen, dass das Praktizieren von Dankbarkeit die Symptome von Depression, Angst und Stress verringern kann, was zu einem besseren emotionalen Wohlbefinden führt.

Verbessert die körperliche Gesundheit:

Dankbare Menschen berichten über eine bessere körperliche Gesundheit, weniger Arztbesuche und mehr Energie. Dankbarkeit ermutigt zu einem gesünderen Lebensstil.

Verbessert den Schlaf:

Dankbarkeitspraktiken wie das Führen eines Tagebuchs verbessern nachweislich die Schlafqualität und erleichtern das Einschlafen und Durchschlafen.

Stärkt Beziehungen:

Der Ausdruck von Dankbarkeit in Beziehungen führt zu größerer Zufriedenheit, Intimität und emotionaler Unterstützung.

Reduziert Stress:

Das Praktizieren von Dankbarkeit senkt den Cortisolspiegel und hilft, Stress zu bewältigen und Widerstandsfähigkeit aufzubauen.

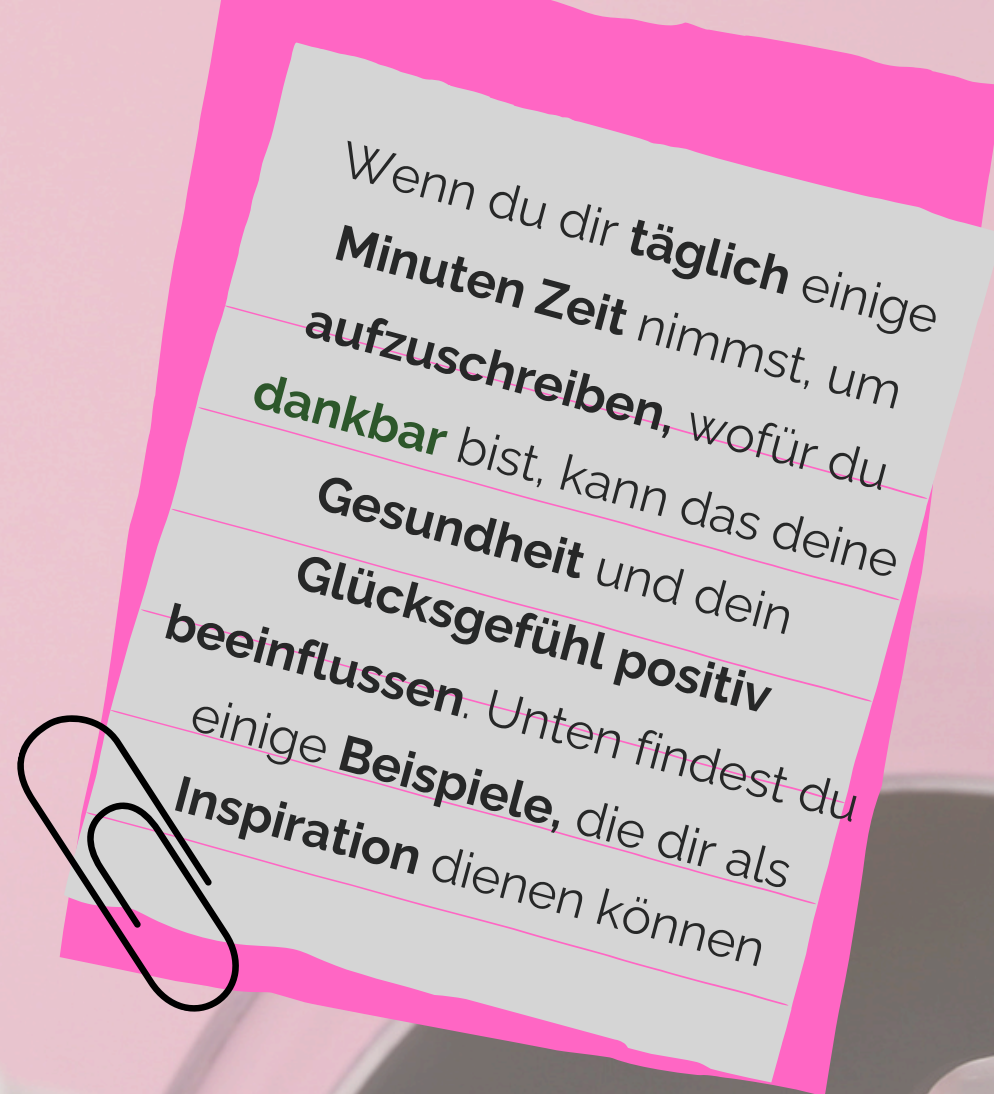
Aktiviert positive Gehirnbereiche:

Dankbarkeit aktiviert die Lust- und Belohnungszentren des Gehirns und fördert so Glück und allgemeines Wohlbefinden.



CLAUDIA SCHNEE
IMPOSTER SYNDROM JÄGERIN

Die Kraft der Dankbarkeit: Gratitude Journal



etwas **an mir**, das es wert ist, **gefeiert** und **anerkannt** zu werden...



ein Anblick, ein Geräusch oder ein Gefühl, das mich daran erinnert, warum **mein Leben so toll ist...**



etwas **Großartiges von heute**, das mich **auf morgen freuen** lässt...



eine **wertvolle Lektion**, die ich aus einer **schwierigen Situation** gelernt habe...



eine **Fähigkeit**, die ich **glücklicherweise** habe...



eine **herausfordernde Erfahrung**, die mir geholfen hat, eine **bessere Version von mir** zu werden...



eine Person, bei der ich mich **sicher** und **geborgen** fühle...



eine Person, die mich so **zum Lachen bringt**, dass ich keine Luft mehr bekomme...



meine **liebste** Abend/Morgenroutine...



CLAUDIA SCHNEE
IMPOSTER SYNDROM JÄGERIN

Durch das **Schreiben** konzentrieren wir uns **bewusst auf den Moment**, was unsere **Achtsamkeit** und **Präsenz** im Alltag steigert. Dies hat **positive Auswirkungen** auf die **mentale Gesundheit** und das allgemeine **Wohlbefinden**.

Die Kraft der Dankbarkeit: **Gratitude Journal**

Etwas oder jemand der **mein Leben schöner** macht und wie...



Geräusche und **Gerüche**, die ich **angenehm** finde...



Etwas, das mich sagen lässt: "Ich bin **froh, am Leben zu sein**...."



Eine neue zwischenmenschliche Erfahrung, die **unangenehm schien**, sich aber als **wertvoll erwiesen** hat...



Etwas, das **besser gelaufen** ist, **als** ich **erwartet** hatte...



Etwas, das ich **hier** und **jetzt** sehr **schätze**...



Jemand, der mir **geholfen** hat, dorthin zu gelangen, **wo ich heute bin**...



Etwas, das mich **hoffnungsvoll** in die **Zukunft** blicken lässt...



Etwas, das mir das **Gefühl** gibt, ein **Kind wieder zu sein**....



CLAUDIA SCHNEE
IMPOSTER SYNDROM JÄGERIN