

---



# Positives-Denken-Tagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das beste an deinem tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede herausforderung birgt ein geschenk — was ist der versteckte nutzen oder die lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen erlebnis eine lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner moment der freude, schönheit oder begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? nenne eine bestimmte person, einen mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher vorsatz oder fokus wird dich morgen leiten?)*

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Positiver Moment des Tages** *(das Beste an deinem Tag, egal wie klein)*

**Lichtblick** *(jede Herausforderung birgt ein Geschenk — was ist der versteckte Nutzen oder die Lektion in der...)*

**Positive Umdeutung** *(mache aus einem negativen Erlebnis eine Lernmöglichkeit)*

**Gute Tat** *(etwas Nettes, das du getan hast oder das jemand für dich getan hat)*

**Heutige Freude** *(ein kleiner Moment der Freude, Schönheit oder Begeisterung, den du heute bemerkt hast)*

**Wofür ich heute dankbar bin** *(wofür bist du heute dankbar? Nenne eine bestimmte Person, einen Mom...)*

**Vorsatz für morgen** *(welcher Vorsatz oder Fokus wird dich morgen leiten?)*