

# Dankbarkeit führt zu einem erfüllten Leben

*Durch Dankbarkeit kann man seinen Blickwinkel und damit sein ganzes Leben verändern, ist Sabrina Lindauer aus Witikon überzeugt. Und sie schuf ein Tagebuch zum Ausfüllen, das den Nutzer auf diesem Weg begleitet.*

**Karin Steiner**

«Meine Vision ist es, unseren Planeten mit mehr Dankbarkeit zu einem liebevolleren Ort zu machen und «dankbar – das Tagebuch» ist mein erster Schritt dahin», sagt Sabrina Lindauer. «Das Tagebuch zum Ausfüllen nimmt den Nutzer mit auf eine Reise zu sich selbst, auf eine Reise in ein erfüllteres Leben voller Dankbarkeit und Selbstliebe.»

## Eine Reise zu sich selbst

Sabrina Lindauers Reise zu sich selbst begann mit einer Erschöpfungsdepression. Jahrelang hat sich die 33-Jährige im Marketing im Bereich Lebensmittelindustrie engagiert, aber je länger, je weniger Sinn darin gefunden. So ging die reisefreudige Witikonerin nach Indonesien und machte eine Ausbildung zur Meditationslehrerin. Bei Telefonaten mit einer Kollegin merkte sie, dass auch diese stark am Kämpfen war und sie begann, für sie ein Raster zu basteln mit den Übungen, die ihr raus aus dem Burnout geholfen haben. «Mein Projekt entwickelte sich dadurch langsam immer mehr», erzählt sie.

Dieses Projekt heisst «dankbar – das Tagebuch» und basiert auf verschiedenen Studien, die belegen,



Sabrina Lindauer hat dank täglichem Tagebuchschreiben ihre persönliche Krise überwunden.

Foto: kst.

dass Dankbarkeit als natürlicher Stimmungsaufheller wirkt und dass Tagebuchschreiben gut für die Gesundheit ist. «Schreibt man täglich drei Dinge auf, für die man dankbar ist, beginnt das Gehirn schon nach drei Wochen optimistischer zu arbeiten», sagt sie.

Und so entwickelte sie ein Tagebuch mit täglichen Fragen, die zu beantworten sind, und mit inspirierenden Sprüchen von berühmten Leuten. Zum Buch gehören auch rund 120 Kärtchen mit Fragen und Anregungen. «So verbringt man jeden Tag Zeit mit sich selber. Es geht um Fragen wie «Habe ich den heutigen Tag so gelebt, als wäre es mein letzter?»

oder «Worauf bin ich besonders stolz, wenn ich 80 bin und zurückblicke?» Nach sechs Tagen gibt es einen Rückblick. Hat sich etwas verändert? Wenn ja, was? «Es geht hauptsächlich darum, die Selbstliebe zu fördern. Man sollte sich selber mehr wertschätzen. Dankbarkeit hat einen grossen Einfluss auf unser Leben. Viele Leute streben nach immer mehr und hetzen nach dem nächsten Ziel. Sie sind getrieben, und das macht unglücklich und krank.»

Das Tagebuch begleitet die Nutzerinnen und Nutzer während 70 Tagen – so lange brauche es, um etwas zu verändern, sagt die Autorin. «Es ist ein Einsteigerbuch für Leute, die

noch nie ein Tagebuch geschrieben haben und Angst haben vor einer leeren Seite.» Ziel ist es jedoch, dass das Tagebuchschreiben später selbstständig fortgesetzt wird.» Sie selber schreibt täglich in ihr Tagebuch. «Es hilft, die Gedanken zu ordnen. Jeder kann es, und jedem tut es gut.»

Letztes Jahr hat Sabrina Lindauer auf eigene Kosten 60 Exemplare des Tagebuchs drucken lassen. Doch die waren schnell weg. Dank Crowdfunding ist das Geld für weitere 1000 Exemplare zusammengekommen, die ab 30. November auf Amazon und im Buchhandel erhältlich sind.

Infos und Vorbestellung:  
sabrinalindauer.ch.