



Zürich, im Dezember 2020

Sabrina Lindauer

die Dankbarkeits-Enthusiastin

Die Zürcherin Sabrina Lindauer studierte ursprünglich Kommunikation und arbeitete mehrere Jahre im Marketing. Diese Jahre waren geprägt von Wachstum und Profit, aber wenig «Mensch» und Erfüllung.

Sich selbst, die gesuchte Erfüllung und die Menschen fand Sabrina auf vielen ausgiebigen Reisen. Insbesondere Reisen in den globalen Süden, die ihr aufzeigten, in welcher Fülle sie in der Schweiz lebte und wie wenig wahre Dankbarkeit sie dafür verspürte. Sie erkannte, dass sie zu vieles als selbstverständlich erachtete und entsprechend dem weitverbreiteten Verständnis eines erfüllten Lebens stets nach mehr und noch mehr strebte. Ein Verständnis, das sie je länger je mehr belastete und schlussendlich in eine Erschöpfungsdepression führte. Ein Wendepunkt in ihrem Leben. Denn um das Burnout zu überwinden, intensivierte sie nicht nur ihre Yoga- und Meditationspraxis, sondern setzte auch Dankbarkeit und Tagebuchschreiben als Instrumente ein und fand dadurch ihren Weg zurück zu mehr Selbstliebe und in ein erfüllteres Leben.

Geprägt von dieser Erfahrung entwickelte sich 2019 auf einer weiteren Reise nach Asien die Vision «Mehr Dankbarkeit für einen liebevolleren Planeten». Denn Dankbarkeit bietet nicht nur Hand auf dem Weg aus einer Erschöpfungsdepression, sondern sie verhilft auch zu einem holistischeren, wertschätzenderen und vor allem liebevolleren Umgang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und dem Planeten.

Auf dem Weg zu ihrer Mission hat Sabrina das Ausfülltagebuch *dankbar* – das Tagebuch entwickelt. Damit und als Coach, Yoga- und Meditationslehrerin nimmt sie ihre Mitmenschen mit auf eine Reise zu deren wahren Ich, weg vom Mangeldenken hin zum Bewusstsein und zu einer tiefen Dankbarkeit für die zur Verfügung stehende Fülle.

dankbar – das Tagebuch ist seit anfangs Dezember online in [Sabrinas Shop](#) sowie über den Schweizer Buchhandel und [exlibris.ch](#) bestellbar.

Hashtags:

#dankbarkeitsenthusiastin #dankbardastagebuch #tagebuchschreiben #dankbarkeit #dankbar
#achtsamkeit #selbstliebe



Über die Dankbarkeits-Enthusiastin:

Homepage: www.sabrinallindauer.ch

Shop: <https://shop.sabrinallindauer.ch/>

Instagram : <https://www.instagram.com/dankbarkeits.enthusiastin/>

Facebook: <https://www.facebook.com/sabrinallindauer.ch>

Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCq01HCmA0mv3_agWquuCxFQ/about

Spotify: <https://open.spotify.com/show/5NdbGuXj6NRjtZZfeXZka6?si=IS3zUcdyTLSQewWvYSP3dA>

Itunes: <https://podcasts.apple.com/ch/podcast/dankbar-dein-podcast-f%C3%BCr-mehr-dankbarkeit-selbstliebe/id1522143401>