



Zürich, im Dezember 2020

## dankbar – das Tagebuch

### für mehr Dankbarkeit und Selbstliebe im Alltag

*Mehr echte Dankbarkeit für einen liebevolleren Planeten. Dieser Vision hat sich die Zürcherin, Sabrina Lindauer, verschrieben. Mit dankbar – das Tagebuch hat sie ein Ausfülltagebuch entwickelt, um dieser Vision einen Schritt näher zu kommen. Das Tagebuch hilft dem Nutzer, mehr Dankbarkeit in den Alltag zu integrieren und sich wieder in sich selbst zu verlieben. Durch die tägliche Schreibroutine nimmt dankbar – das Tagebuch den Nutzer mit auf eine Reise zu sich selbst. Eine Reise in ein erfüllteres Leben voller Dankbarkeit und Selbstliebe.*

Die Zürcherin tritt in den Sozialen Medien als «Dankbarkeits.Enthusiastin» auf, wo sie inspiriert, zum Nachdenken anregt und aufzeigt, was echte Dankbarkeit wirklich ist und wie sie das Leben verändert. Sabrina sagt ganz offen, dass sie nach wie vor überrascht ist, wie sich ihr Leben durch Dankbarkeit und Tagebuchschreiben verändert hat. Sie hat ursprünglich Kommunikation studiert und jahrelang im Marketing gearbeitet. Jahre, die geprägt waren von Wachstum und Profit aber wenig Mensch und Erfüllung. Und so hat sie sich auf die Suche begeben, eine Suche nach mehr Sinn und Fülle in ihrem Leben. Dass aber Dankbarkeit und Tagebuchschreiben die Schlüsselemente sein würden für ein erfüllteres Leben, das hätte sie nicht erwartet.

Im Nachhinein betrachtet, macht dies alles Sinn. Denn diverse Studien belegen, dass Dankbarkeit wie ein natürlicher Stimmungsaufheller wirkt<sup>1</sup>, und dass Tagebuchschreiben gut für die Gesundheit ist<sup>2</sup>. Schreibt man täglich drei Dinge auf, für die man dankbar ist, beginnt das Gehirn schon nach drei Wochen optimistischer zu arbeiten. Es beginnt, im Alltag stets zuerst das Positive zu suchen und zu finden statt das Negative<sup>3</sup>.

Um mehr Menschen vom positiven Effekt von Dankbarkeit und Tagebuchschreiben zu überraschen, hat Sabrina ein Ausfülltagebuch entwickelt. dankbar – das Tagebuch gibt dem Schreibneuling eine Struktur, damit der Start ins Tagebuchschreiben leichter fällt. Täglich wird Dankbarkeit und Selbstliebe praktiziert und über 120 Kärtchen mit Fragen und Anregungen zum Nachdenken und

---

<sup>1</sup> Mills, Paul J. et al. The Role of Gratitude in Spiritual Well-Being in Asymptomatic Heart Failure Patients. Spirituality in Clinical Practice. 2015, Vol. 2 (1), S. 5 –17.

<sup>2</sup> Grote, Andreas Die Kraft des Schreibens. Coop Zeitung, 09.12.2019

<sup>3</sup> Emmons, Robert A. und McCullough, Michael E. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. Journal of Personality and Social Psychology. 2003, Vol. 84 (2), S. 377–389.



inspirierenden Sprüchen sorgen für viel Abwechslung. Denn Tagebuchschreiben soll ja Spass machen und kein weiteres lästiges To-do auf der Pendenzenliste sein.

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

### Hashtags:

#dankbarkeitsenthusiastin #dankbardastagebuch #journaling #tagebuchschreiben #dankbarkeit #dankbar #achtsamkeit #schreibroutine

### Über die Dankbarkeits-Enthusiastin:

Homepage: [www.sabrinallindauer.ch](http://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](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>