



MEIN DANKBARKEITS-TAGEBUCH

gesegnet & geliebt

**GerthMedien**

Segensgeschenke

Einleitung	10
Dein Zuhause	14
1. WOCHEN • RUHE	16
2. WOCHEN • ESSEN	18
3. WOCHEN • GASTFREUNDSCHAFT	20
4. WOCHEN • ZEIT FÜR EIN BAD	22
5. WOCHEN • WASSER	24
6. WOCHEN • NACH HAUSE KOMMEN	26
7. WOCHEN • LACHEN	28
8. WOCHEN • WASCHTAG	30
9. WOCHEN • GEBORGENHEIT	32

10. WOCHEN • SICHERHEIT	34
11. WOCHEN • FAMILIE	36
12. WOCHEN • SPIELEN	38
13. WOCHEN • FEIERN!	40

Gemeinschaft

14. WOCHEN • KINDER	46
15. WOCHEN • BÜCHERWÜRMER & WORTAKROBATEN	48
16. WOCHEN • LEHRER	50
17. WOCHEN • GENERATION GOLD	52
18. WOCHEN • ARBEITSPLATZ	54
19. WOCHEN • ZU DIENSTEN	56



20. WOCHEN • FREMDE	58
21. WOCHEN • NACHBARN	60
22. WOCHEN • VIELFALT	62
23. WOCHEN • HEILENDE HÄNDE	64
24. WOCHEN • MENTORINNEN & MENTOREN	66
25. WOCHEN • FREUNDE	68
26. WOCHEN • GLAUBENSGESCHWISTER	70

<i>Glaube</i>	74
---------------------	----

27. WOCHEN • DANKSAGUNG	76
28. WOCHEN • HEILUNG	78
29. WOCHEN • GNADE	80
30. WOCHEN • FREUDE	82
31. WOCHEN • GEBET	84
32. WOCHEN • WAHRHEIT	86
33. WOCHEN • HOFFNUNG	88

34. WOCHE • FRIEDEN	90
35. WOCHE • ANBETUNG	92
36. WOCHE • MUT	94
37. WOCHE • LIEBE	96
38. WOCHE • FREIGEBIGKEIT	98
39. WOCHE • DURCHHALTEVERMÖGEN	100

Schönheit

40. WOCHE • JAHRESZEITEN	106
41. WOCHE • BÄUME	108
42. WOCHE • INNERE SCHÖNHEIT	110
43. WOCHE • LICHT	112
44. WOCHE • TIERE	114
45. WOCHE • MUSIK	116
46. WOCHE • BLUMEN	118
47. WOCHE • FARBEN	120



48. WOCHEN • GESCHMACK	122
49. WOCHEN • BERÜHRUNG	124
50. WOCHEN • KUNST	126
51. WOCHEN • DÜFTE	128
52. WOCHEN • DER HIMMEL	130
<i>365 x Danke</i>	133



Einleitung

*Wenn du dankst für Segen, den Gott schenkt an allen Tagen,
bleibt nur noch wenig Zeit für Murren oder für Klagen.*

Hannah More

Die Emotionen, die wir Tag für Tag empfinden – Besorgnis, Zufriedenheit, Wut, Freude –, hängen manchmal mehr von unserer jeweiligen Einstellung ab als von unseren konkreten Lebensumständen. Deshalb können wir auch versuchen, uns bewusst für eine Haltung der Dankbarkeit zu entscheiden.

Im Verlauf der kommenden 52 Wochen soll dir dieses Dankbarkeitsjournal helfen, deinen Blick auf all die Segensgeschenke zu richten, die Gott über dein Leben ausgegossen hat. Auch dann, wenn dein Leben vielleicht gerade ein wenig herausfordernd oder schwierig sein sollte. Du wirst dabei hoffentlich feststellen, dass du am Ende stärker von Freude erfüllt bist und neue Kraft schöpfen kannst.

Dieses Buch ist in vier Abschnitte unterteilt, die jeweils einen Lebensbereich beleuchten, in dem man viele Gründe für Dankbarkeit finden kann: dein Zuhause, die Gemeinschaft, den Glauben und die Schönheit, die dich umgibt. Jede Woche richtet den Blick auf einen Bibelvers, beinhaltet eine Frage, über die du dir intensiver Gedanken machen kannst, und eine Anregung, wie du das Gelesene umsetzen und Dankbarkeit ganz praktisch üben kannst. Aber natürlich kannst du auch einfach nur deine Gebete festhal-

ten. Und ganz am Ende des Buches findest du auch eine Dankbarkeitsliste für jeden Monat des Jahres. Darin kannst du jeden Tag etwas notieren, für das du dankbar bist.

Nimm dir doch für dieses Jahr vor, Gott gegenüber zunächst einmal eine Haltung der Dankbarkeit an den Tag zu legen, wenn dir alles über den Kopf zu wachsen droht. Achte einmal darauf, ob sich etwas in dir verändert, wenn du deinen Blick bewusst auf die Segensgeschenke richtest und nicht auf die Probleme und Herausforderungen. Und sei nicht überrascht, wenn du auch andere mit deiner neu gefundenen Freude ansteckst!



The background is a solid dark red color. It is decorated with several white line-art branches of leaves. The leaves are simple, oval-shaped with a central vein. The branches are scattered across the page, some entering from the top and others from the bottom, creating a sense of movement and framing the central text.

Dein Zuhause

Dein Zuhause



*Das ist das wahre Wesen eines Zuhauses – es ist der Ort des Friedens;
der Zuflucht, nicht nur vor Schaden, sondern auch vor jeglichem
Schrecken, vor Unsicherheit und Zwietracht.*

John Ruskin

Zuhause. Ein bedeutungsschweres Wort, so voller Verheißungen und Hoffnung, voller Erinnerungen und Träume, aber auch voller Kummer und Schmerz, gepaart mit Freude und Lachen. Erste Schritte. Erste Haustiere. Erste Erfahrungen und Lektionen. Essen mit der Familie. Feiern. Krankheit. Umarmungen. Rechnungen, die bezahlt werden müssen. Kuschlige Schlafanzüge. Sommerliche Grillfeste.

Ob du nun in einer winzigen Wohnung lebst oder in einem Haus mit mehreren Schlafzimmern und Bädern, ob allein oder als Teil einer großen Familie – es ist im Allgemeinen etwas dran an dem Sprichwort, dass es zu Hause doch am schönsten ist. Dein Zuhause ist der eine Ort, an dem du dich sicher und geborgen, zufrieden und entspannt fühlst und die Freiheit hast, du selbst zu sein. Jedenfalls sollte es so sein.

Doch überall auf dieser Welt leiden Menschen, weil sie kein Dach über dem Kopf haben oder unter erbärmlichen Bedingungen leben müssen. Deshalb sollten wir es nie für selbstverständlich nehmen, dass wir einen Ort haben, den wir wirklich unser Zuhause nennen können. Selbst wenn du einen ganz schlimmen Tag hinter dir hast, kannst du dich abends mit einem vollen Magen in dein eigenes Bett legen, denn du hast trotz allem so viel, wofür du dankbar sein kannst.

Wenn du lernst, auch die kleinen Annehmlichkeiten als Segensgeschenke zu betrachten, wird viel Freude in dein Zuhause – und in dein Leben – Einzug halten.



1. WOCHE



Ruhe

*„Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid
oder schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.“*

Matthäus 11,28

Wir sind oft gerade dann am meisten müde, wenn wir am meisten zu tun haben. Doch wenn wir erschöpft sind, gelingt es uns einfach nicht, all das zu schaffen, was wir uns vorgenommen haben oder was erledigt werden muss. Selbst wenn es schwierig ist, in diesen Momenten Zeit dafür zu finden: Gerade dann sollten wir uns entspannen, ausruhen und so neue Kraft schöpfen.

KURZNACHGEDACHT



Hast du ein schlechtes Gewissen, wenn du dich ausruhst, anstatt deine To-do-Liste abzuarbeiten? Wie fühlst du dich, wenn du dir keine Ruhe gönnst?

.....

.....

